Compassion

Hồ Thị Việt Hà *dịch*

TỪ BI

Trên cả trắc ẩn và yêu thương

OSHO

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA - VĂN NGHỆ
THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

First News

Duong Kobo's Book Club

Tủ sách Kỹ thuật số
dành cho
Kindle & Kobo

SCAN TO JOIN

LỜI NÓI ĐẦU

Khi nói đến tình thương, ta hay nói đến sự si mê. Si mê là một cơn sốt về mặt sinh học bởi nó cuồng nhiệt, nóng bỏng và người trong cơn si mê sẽ đắm chìm trong những năng lượng vô thức. Khi đó, ta sẽ không còn làm chủ được bản thân mà chỉ là nô lệ của nó.

Trong khi đó, từ bi lại là một dạng thức cao hơn về mặt sinh học và sinh lý học. Người từ bi sẽ không còn là nô lệ của bản thân nữa mà trở thành ông chủ của chính mình. Khi đó, ta làm mọi việc một cách có ý thức, tự quyết định điều mình muốn làm và không bị thúc đẩy, chi phối hay bị lôi kéo bởi nguồn năng lượng vô thức, nghĩa là ta hoàn toàn tự do.

Si mê đồng nghĩa với ham muốn, còn từ bi gắn liền với sự cảm thương. Si mê chứa đựng sự khao khát, còn từ bi thì không. Si mê đi kèm với tính tham lam, còn từ bi thì gắn liền với sự chia sẻ. Khi si mê, ta muốn dùng người khác làm phương tiện để đạt được cái mình mong muốn, trong khi từ bi, hay nói khác đi chính là tình thương, sẽ giúp ta biết trân trọng người khác. Sự si mê sẽ khiến ta lún sâu vào vũng bùn, trong khi từ bi giúp ta trở thành đóa hoa sen, vượt lên vũng bùn của thế giới ham muốn, dục vọng và sự giận dữ. Từ bi giúp ta chuyển hóa hoàn toàn nguồn năng lượng tiêu cực thành tích cực.

Thường thì chúng ta hay bị chi phối bởi nhiều cảm xúc sân si, ham muốn, tham lam... nhiều đến nỗi ta chẳng còn lại chút năng lượng nào và chẳng khác gì một cái hố rỗng. Chỉ khi nào ta chấm dứt được sự tiêu hao năng lượng không ngừng đó thì nguồn năng lượng nội tại trong ta mới dần trở nên đầy và bản thân ta mới cảm thấy tràn đầy năng lượng sống đích thực. Khi đó, một niềm vui to lớn sẽ trỗi dậy trong ta và bạn chẳng khác nào một vị Phật với nguồn năng lượng tích cực dâng trào bất tận.

Chỉ khi đó bạn mới biết được thế nào là từ bi. Đó là một thứ tình

thương mát lành, là sự chia sẻ niềm vui của bản thân đến với vạn vật. Khi đó, bạn chính là một phước báu đối với bản thân và với vạn vật xung quanh.

Phần 1

TỪ BI, NĂNG LƯỢNG VÀ SỰ KHAO KHÁT

Sau khi giác ngộ, Đức Phật đã sống thêm bốn mươi năm nữa, khi mà mọi khao khát lẫn bản ngã của ngài đã tiêu tan. Nhiều người thắc mắc: "Tại sao ngài vẫn sống sau khi đã giác ngộ?", bởi khi nhiệm vụ đã hoàn thành thì lẽ ra ngài cũng nên ra đi. Và quan trọng là, làm sao một con người lại có thể tồn tại khi không còn khát vọng hay ham muốn gì nữa?

Ở đây có một điều sâu sắc mà chúng ta cần hiểu. Khi khát vọng hay ham muốn mất đi, nguồn năng lượng đó vẫn còn tồn tại. Khát vọng của con người chỉ là một dạng năng lượng, chính vì thế mà ta hoàn toàn có thể chuyển hóa khát vọng thành một điều khác. Cơn giận có thể biến thành sắc dục và ngược lại. Sắc dục có thể chuyển thành sự tham lam, chính vì thế mà một người quá tham lam sẽ trở nên kém gợi tình. Nếu cực kỳ tham lam, anh ta sẽ không hề có chút đam mê sắc dục, và do đó sẽ sống một cuộc đời tịnh dục vì mọi nguồn năng lượng sống mà anh ta có được đều đã dồn vào tính tham lam của mình. Ngược lại, một người cực kỳ đam mê sắc dục sẽ không có chỗ cho sự tham lam tồn tại vì họ không còn năng lượng nào dành cho nó cả. Ở những người đè nén và kiềm chế ham muốn sắc dục, ta sẽ nhìn thấy sự giận dữ hiện ra trong ánh mắt, trên gương mặt của họ vì năng lượng sắc dục đã chuyển hóa thành sự giận dữ.

Cũng chính vì vậy mà một số thầy tu thường hay giận dữ. Sự giận dữ đó được thể hiện qua bước đi, cách nhìn của họ. Sự thinh lặng của họ chỉ là vẻ bên ngoài, bởi họ sẽ lập tức nổi nóng khi ta chạm đến họ.

Điều gì sẽ xảy ra khi con người không còn khát khao, ham muốn?

Nguồn năng lượng đó không hề biến mất vì bản chất của năng lượng là vĩnh cửu và không gì có thể hủy diệt nó. Hãy thử hỏi một nhà vật lý học xem và họ sẽ trả lời bạn rằng năng lượng không thể bị hủy diệt. Khi giác ngộ, nguồn năng lượng vốn trước kia tồn tại trong Đức Phật Thích Ca Mâu Ni ở nhiều dạng thức khác nhau (như tham, sân, si...) vẫn còn đó, dù rằng bấy giờ ở ngài đã không còn những khát khao, ham muốn như trước. Khi đó, nguồn năng lượng ấy được chuyển hóa sang một dạng thức khác, đó chính là lòng từ bi.

Trong cuộc sống thường nhật, năng lượng của ta thường xuyên bị chuyển hóa thành những dạng thức khác nhau (như sắc dục, tham lam, sân hận...), do đó ta sẽ bị cạn kiệt năng lượng và không thể nào khởi sinh được lòng từ bi. Chỉ khi nào mọi ham muốn mất đi thì năng lượng trong ta mới trở thành năng lượng từ bi được.

Ta cũng không thể gieo trồng từ bi. Khi nào ta đã gạt bỏ hết mọi ham muốn thì tự khắc từ bi sẽ đến với ta. Hãy nhớ rằng ham muốn luôn đi kèm với một mục tiêu nhất định, trong khi tình thương hay lòng từ bi thì không hề có mục đích. Đó chỉ đơn thuần là một nguồn năng lượng thăng hoa.

Từ bi chính là đỉnh cao của tình thương

Đức Phật Thích Ca Mâu Ni đã tạo ra một hiện tượng mới giữa thế giới thần bí thời đó khi đề cập đến lòng từ bi. Ngài đã tạo ra một ranh giới thiêng liêng đầy tính lịch sử so với thời đại trước đó, khi mà mọi người cho rằng chỉ thiền định thôi là đủ và chẳng ai nhấn mạnh lòng từ bi đi đôi với thiền định. Lý do là vì trước đó người ta cho rằng thiền định giúp con người giác ngộ, thăng hoa và tìm ra bản ngã của chính mình, như thế đã là quá đủ, chẳng còn ai đòi hỏi gì thêm nữa. Xét về phương diện cá nhân thì chỉ thiền thôi đã là quá đủ. Nhưng theo Đức Phật, con người cần phải giàu lòng nhân ái, tử tế và thương người hơn nữa, điều này thậm chí còn nên có trước khi ta thiền định.

Vốn dĩ có một lý giải mang tính khoa học đằng sau điều này. Đơn giản là trước khi giác ngộ nhờ thiền định, nếu đã sẵn có một trái tim nhân hậu và giàu lòng từ bi, chắc chắn ta sẽ có thể giúp những người khác cũng đạt đến cái đẹp, cái thanh cao và niềm vui đích thực như mình. Chính vì thế mà Đức Phật đã dạy con người trước hết nên có lòng từ bi để giúp cho mọi người cùng giác ngộ như mình. Nhưng tại sao ta phải bận tâm đến người khác khi bản thân đã đạt đến sự giác ngộ? Đức Phật muốn dạy chúng ta không nên

ích kỷ mà phải biết giúp nhau cùng giác ngộ, và đó là một sự thay đổi to lớn. Nếu con người chỉ biết yêu thương bản thân và tận hưởng cho riêng mình thì việc giác ngộ chẳng khác nào một sự ngăn cản không cho anh ta tiếp tục những niềm vui đó. Cũng chính vì thế mà trong số hàng trăm người giác ngộ, chỉ có một vài người trở thành bậc thầy.

Không phải ai giác ngộ cũng trở thành bậc thầy. Bởi để đạt được điều đó, bạn phải có lòng từ bi và bản thân bạn sẽ cảm thấy xấu hổ nếu chỉ biết tận hưởng những điều tuyệt vời mà sự giác ngộ mang đến cho mình. Khi đó, bạn muốn giúp mọi người thoát ra khỏi u minh và xem đó là một niềm vui chứ không phải là sự cản trở. Nói cách khác, bạn sẽ luôn sống trong niềm vui thăng hoa vì được nhìn thấy nhiều người xung quanh cũng thăng hoa nhờ giác ngộ. Bạn sẽ không còn là một cái cây nở hoa trơ trọi giữa rừng nữa mà xung quanh bạn sẽ là cả một khu rừng tưng bừng nở hoa. Sự giác ngộ của bạn khi đó sẽ giúp tạo nên một cuộc cách mạng cho thế giới này.

Đức Phật Thích Ca Mâu Ni không chỉ giác ngộ mà còn là hiện thân của một cuộc cách mạng về giác ngộ. Mối quan tâm của ngài về con người và thế gian này là vô cùng to lớn. Ngài dạy các đệ tử tập thiền định và một khi đã đạt đến trạng thái an lạc thì hãy chia sẻ với mọi người chứ không nên giữ cho riêng mình, bởi càng cho đi thì khả năng nhận lại của ta càng lớn. Cho đi không có nghĩa là bạn mất đi mà ngược lại, điều đó sẽ giúp bạn nhân rộng những gì mình có. Một người chưa bao giờ biết đến từ bi sẽ không biết được thế nào là cho đi hay chia sẻ.

Một đệ tử, vốn là một người thế tục và hết lòng đi theo Đức Phật, thưa rằng: “Con sẽ làm theo như thế… nhưng có một ngoại lệ. Con sẽ dâng hiến mọi niềm vui, thành quả thiền định và tất cả của cải cho thế gian ngoại trừ gã hàng xóm đốn mạt kia”.

Nghe thế, Đức Phật bèn nói: “Vậy con hãy quên hết thế gian đi và chỉ cần trao tặng cho người kia là đủ”.

Đệ tử không hiểu bèn hỏi lại: “Ngài nói gì cơ?”.

Đức Phật giảng giải thêm: “Vì chỉ khi nào con chia sẻ được với người hàng xóm đó thì con mới có thể giải phóng mình khỏi những thù hận đối với thế gian này”.

Từ bi đơn giản là biết chấp nhận những khiếm khuyết của con

người mà không đòi hỏi họ phải hành xử như bậc thánh nhân. Sự mong mỏi đó là một điều tàn nhẫn, bởi họ sẽ không thể nào đạt được điều đó và điều này sẽ khiến bạn đánh giá thấp họ, dẫn đến làm suy giảm lòng tự tôn của chính họ. Như vậy là bạn đã hủy hoại chân giá trị của họ theo cách hết sức nguy hiểm.

Một trong những điều cốt lõi của từ bi là biết nhìn nhận chân giá trị của con người, là giúp mọi người hiểu rằng những gì xảy ra cho bạn cũng có thể xảy ra với họ, rằng chẳng ai phải tuyệt vọng, chẳng ai là kẻ vô giá trị, rằng giác ngộ là một điều hết sức tự nhiên mà bất kỳ ai cũng có thể đạt được.

Tuy nhiên, hai chữ "giác ngộ" đó phải được thốt ra từ chính những người đã giác ngộ, bởi chỉ có họ mới tạo được niềm tin vì đã là chứng nhân đối với việc này. Khi được những người này thốt ra, tự thân hai chữ đó đã mang trong mình một hơi thở, một sự sống và đi thẳng đến trái tim của người nghe. Còn nếu hai chữ này được một học giả thốt ra thì lại là một vấn đề khác, bởi người đó không chắc chắn về những gì họ đang nói hay đang viết. Nói cách khác, bản thân họ cũng còn nghi ngờ về hai chữ này chẳng khác gì bạn.

Đức Phật Thích Ca Mâu Ni là một trong những vĩ nhân góp phần tạo nên cuộc cách mạng về nhận thức cho nhân loại. Công đóng góp của ngài là vô cùng to lớn, không thể kể hết, trong đó phải nhắc đến phần cốt lõi nhất, chính là lòng từ bi. Bạn cần nhớ rằng khi bạn mở lòng từ bi, điều đó không có nghĩa là bạn trở nên cao hơn người khác, bởi nếu không thì những gì bạn làm sẽ không còn ý nghĩa nữa. Hãy nhớ rằng bạn không có quyền làm nhục người khác khi tỏ lòng từ bi, bởi nếu không thì bạn sẽ không còn từ bi chút nào nữa.

Từ bi là một thứ tình thương của sự trưởng thành, khác hẳn với tình yêu thông thường vốn non nớt và dành cho những người trẻ tuổi. Bạn càng vượt thoát khỏi tình yêu thông thường càng tốt, bởi tình yêu thông thường thường mù quáng. Loại tình yêu đó không liên quan đến sự trưởng thành về mặt tâm hồn, chính vì thế mà thường gây nên bao cay đắng dù rất hấp dẫn, đầy thử thách, hứng thú và có thể khiến người ta chết đi nếu phải từ bỏ.

Tình yêu là một thế lực mù quáng. Những người thành công trong tình trường lại không bao giờ có được người mình yêu bởi những chuyện tình đẹp nhất thường dang dở, như Romeo và Juliet của phương Tây hay Laila và Majnu, Shiri và Farhad, Soni và Mahival của phương Đông. Họ bị ngăn cản bởi xã hội, người thân và mọi thứ. Và tôi nghĩ đó cũng là một điều hay, bởi nếu họ đến

được với nhau thì có lẽ đã không còn những chuyện tình đẹp lưu lại trong nhân gian.

Majnu đã rất may mắn vì không có được Laila. Bởi chẳng ai biết được chuyện gì sẽ xảy ra khi tình yêu mù quáng của hai người đó gặp nhau. Khi cả hai đều mù quáng và thiếu tỉnh táo, kết quả chắc chắn không thể nào là một sự đầm ấm, hòa hợp mà chỉ là một chiến trường thấm đẫm sự mâu thuẫn, xúc phạm và thống trị.

Thế nhưng, khi đam mê chuyển hóa thành sự nhận biết và tỉnh thức, tình yêu ấy sẽ trở thành một thứ tình thương cao hơn, đó là từ bi. Tình yêu thường chỉ hướng đến một người và khát vọng sâu xa nhất của chúng ta khi yêu là muốn sở hữu người mình yêu. Điều này cũng xảy ra ở người mà ta yêu, chính vì thế nó tạo ra địa ngục trần gian cho cả hai.

Trong khi đó, từ bi không nhắm đến một người cụ thể nào cả. Đó không phải là một mối quan hệ tình cảm mà chỉ đơn giản là chính con người của bạn. Bạn tận hưởng từ bi đối với cỏ cây, muông thú, loài người một cách vô điều kiện mà không đòi hỏi sự đáp trả. Do đó, từ bi là một dạng thức tự do, đã thoát khỏi tình yêu sinh lý học mù quáng.

Trước khi giác ngộ, bạn cần hiểu rằng mình không nên kìm hãm năng lượng yêu thương có trong bản thân. Những tín ngưỡng cũ kỹ thường dạy mọi người phải loại bỏ các hình thức thể hiện tình yêu trong cuộc sống, thế là bạn kìm hãm năng lượng, trong khi đó là nguồn năng lượng mà bạn có thể chuyển hóa thành từ bi.

Như vậy, chính sự đè nén tình yêu đó sẽ ngăn cản sự phát triển của lòng từ bi. Do đó, những vị thánh của bạn chẳng khác nào những bộ xương khô và trong mắt họ không hề có sự tồn tại của lòng từ bi. Hãy thử sống với một vị thánh trong vòng hai mươi tư giờ, bạn sẽ hiểu được thế nào là địa ngục ngay tại trần gian.

Nhà triết học Bertrand Russell nhấn mạnh rằng: "Nếu có địa ngục và thiên đường, tôi sẽ muốn đến địa ngục". Tại sao? Bởi vì thiên đường sẽ đầy rẫy những vị thánh khô khan, lãnh đạm và sống mà cũng như chết rồi. Theo Bertrand Russell, ông không thể nào "chịu đựng được sự chung sống đó cho dù chỉ là một phút. Và hãy tưởng tượng xem, điều gì sẽ xảy ra khi bạn phải sống bên cạnh những xác chết không hề biết đến tình yêu, tình bạn cũng như những kỳ nghỉ...?".

Một vị thánh thì vẫn sẽ là một vị thánh suốt bảy ngày trong tuần.

Họ không được phép làm người bình thường cho dù chỉ là trong một ngày Chủ nhật. Họ phải tuân thủ sự cứng nhắc đó, và sự cứng nhắc này sẽ ngày càng lớn cùng với thời gian.

Tôi trân trọng lựa chọn sống ở địa ngục của Bertrand Russell vì tôi thấu hiểu điều mà ông ta muốn nói – đó là ở địa ngục, bạn sẽ tìm thấy tất cả những con người giàu sức sống và tình yêu trên thế gian này. Đó là những nhà thơ, họa sĩ, nhà sáng tạo, vũ công, diễn viên, ca sĩ, nhạc sĩ và cả những người nổi loạn bất tuân theo giáo điều. Địa ngục mới là thiên đường thật sự, bởi thiên đường thật ra chỉ là địa ngục mà thôi!

Mọi thứ đã đi sai lệch khỏi con đường của chúng chỉ vì một lý do cơ bản là chúng ta đã kìm hãm năng lượng tình yêu trong mình. Đức Phật Thích Ca Mâu Ni đã có công lớn khi dạy chúng sanh rằng: "Đừng kìm hãm năng lượng tình yêu có trong con mà hãy tinh luyện nó thông qua việc thiền định". Như vậy, từng bước một, thiền định sẽ giúp bạn tinh luyện năng lượng tình yêu và biến nó thành lòng từ bi. Để rồi trước khi bạn đạt đến đỉnh cao của thiền định, tức là sự giác ngộ, bạn sẽ gần như có được lòng từ bi. Khi đó, bạn có thể san sẻ nguồn năng lượng dạt dào của mình, bấy giờ vốn bao gồm mọi năng lượng trên thế giới này, đến bất kỳ ai sẵn sàng đón nhận thông qua lòng từ bi. Khi đó, bạn đã thật sự là một bậc thầy.

Để giác ngộ không khó, nhưng để trở thành một bậc thầy như trên là một điều không dễ vì nó đòi hỏi khả năng thiền định lẫn lòng từ bi. Chỉ từ bi không, hay thiền định không thì không khó, nhưng khi ta kết hợp cả hai lại là một vấn đề phức tạp.

Những người đã đạt đến đỉnh cao của thiền định nhưng lại không chia sẻ kinh nghiệm của mình vì không có từ bi sẽ không thể cống hiến cho sự tỉnh thức của thế giới này. Họ không hề góp phần gia tăng tính nhân đạo. Chỉ có những bậc thầy nói trên mới có thể giúp nâng cao sự tỉnh thức của nhân loại.

Có thể bạn sẽ thấy điều này là khó hiểu, nhưng thực sự là khi một người đã đạt đến sự giác ngộ, họ thường có xu hướng quên đi thế giới xung quanh vì cảm giác thăng hoa và hài lòng tuyệt đỉnh sẽ khiến cho họ không còn tâm trí để nghĩ đến hàng triệu người khác cũng đang trên con đường tìm đến sự tỉnh thức này. Một khi đã có lòng từ bi, chắc chắn họ sẽ không thể quên nghĩ đến mọi người vì đó chính là lúc họ có thể chia sẻ và cho đi. Càng cho đi, bạn sẽ càng cảm thấy vui hơn. Và nếu bạn có thể chia sẻ sự tỉnh thức của mình thì sự tỉnh thức đó sẽ càng trở nên sống động, sâu

sắc, hoan hỉ và phong phú hơn.

Thường thì sự giác ngộ chỉ mang tính một chiều đối với nhiều người. Nhưng khi đã đạt đến đỉnh cao của thiền định, đa số mọi người sẽ chìm đắm trong sự thăng hoa của tỉnh thức. Nó trở nên đa chiều, đa diện và góp phần tạo ra hương sắc cho thế giới này. Và bạn đừng quên rằng mình cũng nợ thế gian này một điều gì đó vì bạn sinh ra vốn dĩ đã là con của trái đất này.

Tôi nhớ Zarathustra có nói rằng: "Đừng bao giờ phản bội lại trái đất. Ngay cả trong vinh quang rực rỡ cũng đừng quên trái đất này vì đó chính là bà mẹ của bạn. Và cũng đừng quên nhân loại. Có thể trong số đó có những kẻ thù của bạn hoặc họ từng tìm cách hủy diệt bạn, đầu độc bạn, bóp chết bạn, nhưng đừng bao giờ quên nghĩ đến họ. Bởi họ đã làm tất cả những điều đó một cách vô thức. Nếu bạn không thể tha thứ cho họ thì ai sẽ làm điều đó đây? Và chính sự tha thứ đó sẽ làm cho bạn trở nên giàu có tột bậc".

Hãy cẩn trọng và đừng bao giờ làm điều gì đi ngược lại với từ bi, ví dụ như khi bạn ghen ty, hơn thua hay cố tìm cách thống trị người khác. Những lúc đó, bạn sẽ nhận biết ngay vì từ bi trong bạn bắt đầu bị do dự và lung lay. Bạn có thể hủy diệt từ bi của mình vì những điều ngu xuẩn vốn chẳng mang lại cho bạn điều gì ngoài sự lo lắng, giận dữ, khó khăn và khiến bạn hoang phí cuộc đời quý báu của mình.

Từ bi đồng nghĩa với khả năng thấu hiểu sâu sắc trước mọi việc. Người có lòng từ bi sẽ không bị những điều nhỏ nhặt vốn xảy ra hằng ngày, hằng giờ trong cuộc sống gây phiền toái. Một cách gián tiếp, điều này sẽ giúp bạn tích lũy và chắt lọc thêm ngày càng nhiều năng lượng từ bi song song với việc thiền định. Để rồi đến cái ngày đầy hồng phúc, khi bạn thật sự giác ngộ và đạt đến đỉnh cao của thiền định, bạn chắc chắn sẽ tìm thấy trong mình sự từ bi. Khi đó, cuộc sống của bạn sẽ mở ra một trang hoàn toàn mới và bạn có thể mang lại hạnh phúc cho thế giới này.

Theo Đức Phật, những người đã đạt đến đỉnh cao của thiền định – là sự giác ngộ – sẽ được chia ra làm hai loại: một là *arhata* (nghĩa là người đã giác ngộ nhưng không có tâm từ bi), và hai là *bodhisattva* (nghĩa là người luôn chú trọng đến lòng từ bi theo lời Phật dạy). Loại người thứ hai không vội vã dù đã về đến đích. Họ giống như những người đi trên thuyền, khi thuyền đã cập bến, họ vẫn còn chưa muốn lên bờ vì còn muốn nấn ná lại bên đây bờ, nơi còn rất nhiều người cần đến sự giúp đỡ của họ. Thay vì tận hưởng thành quả tìm kiếm cả cuộc đời ngay lập tức, họ muốn chia sẻ niềm vui,

sự hiểu biết, tình thương và sự giác ngộ của mình với những người cũng đang trên con đường tìm kiếm chúng. Chính họ sẽ tạo nên niềm tin cho những người khác, vì họ đã trải qua những điều mình nói: "Phải, khi đã đạt đến độ chín muồi, bạn sẽ đến được bến bờ bên kia, nơi không còn khổ đau hay sinh lão bệnh tử, nơi mà từng phút giây của cuộc sống là một bản nhạc bất tận". Và trước khi từ giã thế giới này, họ muốn ít nhất cũng nói cho người khác biết được cảm giác đó như thế nào.

Theo Đức Phật, suy cho cùng thì từ bi cũng là một dạng khát khao. Đó là sự khát khao được giúp đỡ người khác và chính điều đó sẽ là một sợi dây mong manh giữ chân bạn lại, không để bạn rời bến bờ này, luôn gắn bó với thế giới này. Mọi thứ rồi sẽ thay đổi, vạn sự rồi cũng tan biến, trừ sợi dây tình thương mong manh kia. Và ngài đã nhấn mạnh rằng hãy nắm chặt lấy sợi dây đó càng nhiều càng tốt, cũng như giúp đỡ tất cả những ai cần bạn giúp đỡ.

Khi đã giác ngộ, bạn không nên giữ riêng cho mình điều đó mà nên chia sẻ nó với càng nhiều người càng tốt. Đó là cách duy nhất giúp nhân loại gia tăng tỉnh thức.

Khi bạn giác ngộ, đây cũng là lúc bạn hồi đáp lại cho cuộc đời một điều gì đó, bởi bạn không thể nào đáp trả lại tất cả những gì mà cuộc đời đã mang đến cho mình.

Nếu thiền là bông hoa thì từ bi chính là hương thơm

Bất kỳ ai cũng đều sẵn có trong mình một hạt mầm từ bi để nở rộ, giống như bông hoa luôn sẵn sàng để tỏa hương. Và hương thơm của bông hoa từ bi ấy chỉ có thể lan tỏa khi con người nội tại của bạn thăng hoa. Bạn không thể rèn luyện để có lòng từ bi. Bạn cũng không thể điều khiển nó bởi nó nằm ngoài tầm kiểm soát của bạn. Thông qua thiền định, đến một ngày nào đó tự nhiên bạn sẽ cảm nhận được một hiện tượng kỳ lạ xảy đến với mình, đó là sự xuất hiện của lòng từ bi. Lòng từ bi đó sẽ lan tỏa đến mọi ngóc ngách trong con người bạn.

Nếu không có thiền, nguồn năng lượng trong bạn chỉ tồn tại dưới dạng thức đam mê; nhưng nếu có thiền, nó sẽ chuyển hóa thành lòng từ bi. Đam mê và từ bi không phải là hai dạng năng lượng khác nhau mà thực chất chúng là một, là một dạng năng lượng mà thôi. Chính thiền định đã giúp biến đổi năng lượng này từ đam mê thành lòng từ bi. Nếu như đam mê chuyển động lùi, thì từ bi lại tiến lên phía trước; nếu động cơ chính của đam mê là sự

khát khao, thì nền tảng của từ bi là sự buông bỏ; và nếu đam mê là vì bạn muốn tìm cách quên đi những khổ đau trong cuộc sống, thì từ bi lại mang đến cho bạn hạnh phúc thăng hoa đến nỗi chỉ muốn chia sẻ điều đó với mọi người. Lúc đó, bạn sẽ cảm thấy mình giống như một nụ hoa đã nở rộ và hoàn thành sứ mệnh nên không còn phải tìm kiếm bất cứ điều gì hay đi đến bất kỳ nơi đâu nữa.

Khi đó, bạn sẽ bắt đầu chia sẻ nguồn năng lượng thăng hoa trong mình. Nguồn năng lượng ngày nào chuyển động trong bóng tối của đam mê giờ sẽ tuôn tràn trong ánh sáng mà không còn bị chi phối bởi bất kỳ điều kiện hay khát khao nào nữa. Nó không còn bị ảnh hưởng bởi bất kỳ động cơ nào khác, chính vì vậy mà tôi gọi nó là hương thơm. Một bông hoa có thể bị giới hạn về mặt không gian nơi nó lớn lên nhưng hương thơm của nó thì không. Hương thơm ấy có thể lan tỏa đến những phương trời mới, đơn giản là nhờ nương theo những làn gió.

Thiền định cũng giống như một bông hoa vậy. Nó xuất phát từ chính bạn và tồn tại trong chính bạn. Nhưng lòng từ bi thì không như thế. Lòng từ bi sẽ không ngừng lan tỏa đi khắp chốn, đến với những ai đang cần được yêu thương và giúp đỡ. Đức Phật đã ra đi nhưng lòng từ bi của ngài vẫn còn đó. Một bông hoa rồi sẽ tàn và trở về với đất mẹ, nhưng hương thơm của nó một khi đã lan tỏa thì còn mãi. Đức Phật hay Chúa Jesus đã ra đi, nhưng hương thơm từ bi của họ vẫn còn mãi. Những ai đón nhận được điều đó chắc chắn sẽ cảm động và dấn thân vào hành trình mới của chính mình.

Lòng từ bi không hề bị giới hạn bởi bông hoa, cho dù nó xuất phát từ bông hoa nhưng lại không thuộc về bông hoa đó. Bông hoa chỉ là phương tiện để nó tồn tại và lan tỏa một khi bông hoa đó nở rộ.

Đây là điều bạn cần phải thấu hiểu, bởi nếu không thì những gì bạn đạt được sẽ không phải là hương hoa từ bi đích thực. Sự từ bi do rèn luyện mà có thực chất cũng chỉ là sự đam mê nhưng dưới tên gọi khác mà thôi. Lý do là vì nó cũng chỉ là một dạng năng lượng bị thúc đẩy bởi sự khát khao mà ra và có thể trở nên nguy hiểm với người khác vì bạn có thể phá hủy hoặc tạo dựng mọi thứ dưới tên gọi của lòng từ bi. Thực chất, đó không phải là sự từ bi đích thực mà chỉ là từ bi giả tạo.

Điều quan trọng trước tiên bạn cần nhớ là từ bi không thể do rèn luyện mà có. Đây là điều mà phần lớn các tín ngưỡng bỏ sót. Ngày xưa, Đức Phật có được lòng từ bi thông qua thiền định, còn ngày

nay các Phật tử lại bảo nhau tu tập để có lòng từ bi. Cũng như Chúa Jesus đã có được lòng trắc ẩn thông qua chiêm nghiệm, nhưng ngày nay các con chiên lại phải rèn luyện lòng trắc ẩn, ấy vậy mà họ chỉ mang lại chiến tranh và tàn phá cho thế giới này.

Từ bi sẽ mang đến cho bạn sự tự do, nhưng nhất thiết nó phải đến từ thiền định và đó là cách duy nhất để làm điều đó. Đức Phật từng nói lòng từ bi là một sản phẩm và bạn không thể nào có được điều đó trực tiếp mà không thông qua thiền định. Như vậy, để hiểu được thế nào là từ bi, bạn nhất thiết phải hiểu được thế nào là thiền định. Khi đó, lòng từ bi tự khắc sẽ đến với bạn như là một kết quả tất yếu.

Lòng từ bi chính là công cụ đánh giá giúp bạn biết mình đã thiền đúng hay sai cách. Nếu bạn thiền đúng, tất yếu bạn sẽ cảm nhận được lòng từ bi trong chính mình và ngược lại. Nhiều người sai lầm khi nghĩ rằng mọi hình thức thiền định đều đúng nhưng thực tế không phải vậy, rất có thể cách bạn đang thiền là sai. Ví dụ, những cách thiền chỉ giúp bạn tập trung sâu là sai vì nó sẽ không dẫn đến kết quả là có được lòng từ bi. Những cách thiền đó chỉ khiến bạn càng khép kín hơn là mở rộng tâm hồn. Nếu bạn thu nhỏ phạm vi tập trung và chỉ biết đến một điều gì đó, quên đi mọi thứ đang tồn tại xung quanh thì bạn sẽ càng trở nên căng thẳng. Quả thật như vậy, bản thân ý nghĩa của từ "tập trung" đã ngầm chứa sự căng thẳng trong đó.

Tập trung có những ích lợi riêng của nó nhưng đó không phải là thiền. Chúng ta cần sự tập trung khi nghiên cứu khoa học hay khi làm thí nghiệm. Những lúc đó, bạn cần phải tập trung toàn bộ tư tưởng vào một vấn đề và quên đi tất cả những thứ còn lại. Cả thế giới dường như chỉ hiện diện trong một vấn đề mà bạn đang tập trung giải quyết mà thôi. Chính vì thế, các nhà khoa học thường bị tật đãng trí. Những người tập trung quá mức thường trở nên đãng trí vì họ không còn đón nhận những thứ khác đang xảy ra xung quanh mình.

Có một giai thoại vui về vị giáo sư nọ.

Một hôm, ông nói với các sinh viên của mình rằng: "Thầy có mang theo một con ếch vừa bắt được từ dưới hồ để lớp chúng ta nghiên cứu hình dáng bên ngoài, và sau đó sẽ giải phẫu nó". Vừa nói ông vừa cẩn thận mở cái túi ra, hóa ra trong đó lại là một chiếc bánh mì được gói ghém cẩn thận. Vị giáo sư nọ tròn mắt ngạc nhiên và nói: "Chết, thầy nhớ mình đã dùng bữa trưa rồi mà!".

Đây là điều thường thấy ở những nhà khoa học. Tâm trí của họ chỉ hướng đến một điều duy nhất và do đó trở nên bị hạn hẹp. Dĩ nhiên là điều đó cũng có lợi ích riêng của nó, bởi như thế thì tâm trí của họ sẽ trở nên sắc bén như một mũi kim, có những khám phá đột phá và không bị lệch hướng, nhưng đồng thời cũng bỏ lỡ cả cuộc đời tươi đẹp xung quanh mình.

Đức Phật không chú trọng đến việc tập trung tư tưởng mà tập trung vào sự nhận biết. Ngài không tìm cách thu hẹp sự nhận thức mà ngược lại, luôn tìm cách phá bỏ mọi rào cản để hoàn toàn có thể thức tỉnh và nhận biết mọi sự việc đang hiện diện. Xung quanh chúng ta lúc nào cũng có vô vàn âm thanh, nhịp điệu sống đang diễn ra. Chẳng hạn như, khi tôi đang chia sẻ cùng bạn những điều này thì ngoài kia là bao nhiêu âm thanh – tiếng chim muông, tiếng gió, tiếng tàu xe… Bạn lắng nghe tôi, tôi nói với bạn và bên cạnh đó còn có hàng triệu điều khác đang diễn ra nữa. Thế giới quanh ta thật phong phú và sống động.

Khi bạn chỉ biết tập trung vào một điều duy nhất trong cuộc sống, bạn sẽ bỏ phí chín mươi chín phần trăm còn lại. Nếu bạn đang tập trung giải một bài toán, bạn sẽ chẳng thể nào nghe được tiếng chim hót. Khi đó, tiếng chim hót, tiếng chó sủa, tiếng trẻ nô đùa sẽ trở thành những điều làm bạn rối trí. Và để tập trung trọn vẹn, con người đã tìm cách chạy trốn khỏi cuộc sống bằng cách tìm đến Himalayas, trốn vào hang động hay sống cô độc để có thể tập trung nghĩ đến Thượng đế. Thế nhưng Thượng đế không phải là một vật thể nào đó mà là tất cả sự tồn tại của thế giới này ngay tại giây phút này. Thượng đế nghĩa là toàn thể, là tất cả. Chính vì thế mà khoa học sẽ không bao giờ hiểu hết về ngành Thượng đế học. Bởi bản chất cốt lõi của khoa học là tập trung nghiên cứu cho nên khoa học sẽ không bao giờ nắm bắt được thế nào là sự thần thánh, thiêng liêng.

Khoa học không ngừng tập trung nghiên cứu để đi tìm những cái nhỏ bé hơn nữa, từ phân tử rồi đến nguyên tử, rồi đến các điện tử, proton, neutron… nhưng lại hoàn toàn quên mất cái to lớn, bao la của tổng thể. Các nhà khoa học sẽ chẳng bao giờ biết đến sự ngoan đạo vì sự tập trung của họ. Vì thế khi nghe mọi người hỏi: "Osho, hãy chỉ cho chúng tôi cách tập trung, chúng tôi muốn biết về Thượng đế", tôi khá lúng túng vì rõ ràng họ không hiểu được những điều cơ bản của sự tìm kiếm này.

Nếu như bản chất của khoa học là tập trung vào một điều duy nhất thì mục đích tối thượng của thiền định đúng nghĩa là tập

trung vào đích đến. Bản chất cốt lõi của tôn giáo là nhắm đến cái tổng thể của toàn thể sự việc trong cùng một lúc. Và để có được điều đó, bạn phải có sự tỉnh thức đối với tất cả mọi khía cạnh chứ không chỉ giới hạn trong một khung cửa nào đó. Hãy đứng dưới mặt trời giữa bầu trời rộng mở, đó là thiền định. Thiền định đúng nghĩa không có một khuôn khổ giới hạn, nó không phải là một khung cửa. Nó không phải là sự tập trung chú ý mà là sự nhận biết.

Thế thì bạn phải làm gì? Việc lặp đi lặp lại phương thức thiền siêu việt (ngồi thiền hai lần mỗi ngày, mỗi lần từ mười lăm đến hai mươi phút và nhắm mắt) sẽ chẳng giúp được gì cho bạn cả. Phương pháp này rất phổ biến ở Mỹ vì được lý giải cẩn thận bởi nghiên cứu khoa học. Đây cũng là phương pháp thiền duy nhất mà người ta có thể thực hiện các nghiên cứu khoa học có liên quan. Nhưng nó chỉ là sự tập trung chứ không phải là thiền định đúng nghĩa, do đó mà hoàn toàn có thể giải thích được dưới góc độ khoa học. Bộ môn thiền này đã được nghiên cứu bởi nhiều trường đại học, phòng thí nghiệm và lĩnh vực nghiên cứu tâm lý bởi vì nó không phải là thiền định đích thực. Nó chỉ là một hình thức tập trung và cũng được xếp cùng chung loại với sự tập trung trong khoa học, chính vì thế mà có một mối dây liên hệ giữa hai điều này. Thiền định đích thực rất bao la, rộng lớn đến vô cực và không một nghiên cứu khoa học nào có thể chạm đến. Chỉ có lòng từ bi mới là thước đo thể hiện một người có đạt đến đỉnh cao của thiền định đích thực hay không mà thôi. Bước sóng alpha cũng không giúp được giúp ta trong việc đo lường này, bởi bản thân nó cũng thuộc về trí tuệ trong khi thiền định đích thực vượt khỏi tầm trí tuệ của con người.

Vậy thì đến đây có lẽ bạn đang tự hỏi: "Thế nào là thiền định đích thực?". Tôi sẽ mô tả cho bạn nghe về một số đặc điểm cơ bản của thiền định đích thực. Thứ nhất, thiền không phải là một hình thức tập trung mà là sự thư giãn, thả lỏng để tìm về với chính mình. Càng thư giãn, bạn càng cảm thấy tâm hồn mình thêm rộng mở và mạnh mẽ hơn. Bạn sẽ thấy mình bớt cứng nhắc và linh hoạt hơn, rồi đột nhiên nhận ra sự hiện hữu của chính mình. Thư giãn nghĩa là đưa bản thân bạn vào một trạng thái không làm gì cả, vì nếu bạn tập trung vào một điều gì đó, chắc chắn bạn sẽ tiếp tục bị căng thẳng. Đó là trạng thái không-làm-gì-cả. Bạn chỉ đơn giản ngồi tận hưởng cảm giác thư giãn, mắt nhắm lại và lắng nghe mọi thứ đang diễn ra xung quanh mình. Bạn đừng nghĩ rằng những âm thanh đó sẽ chi phối việc thiền định của bạn, vì như thế nghĩa là bạn đang chối bỏ Tạo hóa. Bởi Tạo hóa có thể đang tìm đến bạn dưới hình thức một tiếng chim hót, một tiếng chó

sủa, tiếng trẻ con khóc hay thậm chí là tiếng kêu la của người mất trí. Điều quan trọng là hãy đón nhận chứ đừng chối bỏ tất cả những điều đó.

Hãy chấp nhận, bởi khi bạn chối bỏ bất kỳ điều gì thì cũng đồng nghĩa với việc bạn đang tạo ra căng thẳng cho chính mình. Mọi sự chối bỏ đều tạo ra căng thẳng. Hãy học cách chấp nhận. Chấp nhận chính là cách để bạn được thư giãn. Hãy chấp nhận tất cả những gì đang xảy ra xung quanh mình và để cho chúng được trở thành một tổng thể thống nhất. Bởi bạn có thể không biết rằng tận sâu trong tất cả vạn vật đều có mối liên hệ với nhau. Từ chim muông, bầu trời, trái đất cho đến bạn và tôi, tất cả đều có mối liên hệ với nhau. Đó là một hệ sinh thái thống nhất. Nếu như mặt trời biến mất, cây cối cũng sẽ mất đi.

Nếu cây cối không còn thì chim chóc cũng biến mất theo. Và khi đó thì chính bạn cũng sẽ không thể tồn tại. Vạn vật đều có mối liên hệ chặt chẽ với nhau. Do đó đừng chối bỏ bất cứ điều gì, bởi nếu bạn chối bỏ chúng thì cũng đồng nghĩa với việc bạn đang chối bỏ chính mình.

Nếu bạn chối bỏ, phủ nhận, giận dữ đối với mọi thứ xung quanh thì cũng có nghĩa là bạn đang chối bỏ một điều gì đó trong chính mình. Hãy lắng nghe tiếng chim hót với lòng thư thái mà không cảm thấy bị phiền toái hay giận dữ, bạn sẽ nhận ra trong tâm hồn mình cũng rộn rã tiếng chim. Những chú chim đó sẽ không còn là người lạ hay kẻ làm phiền nữa mà đột nhiên tất cả, cùng với chính bạn, sẽ trở thành một gia đình chung. Với tôi, người nắm rõ điều này chính là người tu hành chân chính. Nếu bạn tôn thờ một tín ngưỡng nào đó thì cũng tốt, nhưng nếu bạn không có tín ngưỡng nào cả thì thậm chí còn tốt hơn. Chỉ cần hiểu được rằng vạn vật là một tổng thể thống nhất thì nhất định người đó lúc nào cũng như đang ở trong ngôi đền thiêng của chính mình và hướng về Đấng Tạo hóa linh thiêng.

Tuy nhiên, nếu bạn đang tập trung vào một nghi thức tu hành ngu xuẩn nào đó, chắc chắn bạn sẽ cảm thấy tiếng chim hót kia thật phiền toái. Bạn sẽ không thấy rằng đó mới chính là Tạo hóa. Tiếng hót đó tuy vô nghĩa nhưng rộn ràng niềm vui, là hiện thân của một nguồn năng lượng dồi dào đang tuôn chảy mà lũ chim đang muốn chia sẻ với vạn vật xung quanh, với cây cối, với những bông hoa và với bạn. Chúng không có gì để nói với bạn cả mà chỉ đơn giản hiện hữu là chính chúng mà thôi.

Khi bạn thư giãn, bạn sẽ chấp nhận cuộc sống. Hãy nhớ rằng việc

chấp nhận sự tồn tại của vạn vật xung quanh chính là cách duy nhất giúp bạn cảm thấy thư giãn. Nếu bạn để cho những điều nhỏ nhặt làm mình khó chịu thì hơn ai hết, chính thái độ của bạn mới là kẻ gây nên sự phiền toái đó. Hãy ngồi im, lắng nghe tất cả những gì đang diễn ra quanh bạn và thư giãn tâm hồn. Chấp nhận và thư giãn, rồi đột nhiên bạn sẽ nhận ra một nguồn năng lượng lớn trỗi dậy trong mình và biểu hiện đầu tiên của nó chính là hơi thở sâu hơn của bạn. Thường thì hơi thở của bạn rất ngắn, và để có được hơi thở sâu, bạn phải nỗ lực như khi tập yoga chẳng hạn. Tuy nhiên, khi bạn thư giãn và chấp nhận mọi thứ xung quanh, bạn sẽ không cần phải gắng sức mà vẫn có được hơi thở sâu đó. Càng thư giãn, hơi thở của bạn càng sâu hơn. Nó sẽ chậm lại, sâu hơn, có nhịp điệu hẳn hoi và mang lại cho bạn cảm giác vui sướng. Và rồi bạn sẽ nhận ra rằng hơi thở chính là chiếc cầu nối giữa bạn với thế giới xung quanh.

Hãy quan sát và đừng làm gì cả. Nói như vậy không có nghĩa là bạn phải cố gắng quan sát, bởi nếu không bạn sẽ lại rơi vào trạng thái căng thẳng và bắt đầu tập trung vào hơi thở của mình. Chỉ cần thư giãn, hoàn toàn thư giãn, thả lỏng và nhìn ngắm mọi thứ xung quanh… bởi suy cho cùng thì bạn có cần phải làm gì nữa đâu. Bạn ngồi đây và không cần phải làm điều gì cả, mọi thứ đã được bạn chấp nhận, không còn mâu thuẫn, không còn chối bỏ, không còn đấu tranh… chỉ có hơi thở trở nên sâu hơn. Bạn chỉ cần nhìn ngắm vạn vật. Đúng vậy, chỉ cần nhìn ngắm vạn vật mà thôi. Đừng cố gắng để ngắm nhìn mọi thứ. Đây chính là điều mà Đức Phật gọi là *vipassana*, nghĩa là nhận biết hơi thở của bạn, hay *satipatthana*, nghĩa là nhận thức dòng năng lượng chảy trong hơi thở của mình. Bạn không cần phải cố gắng hít thở sâu, cũng đừng cố gắng hít vào hay thở ra gì cả. Bạn chỉ ngồi thư giãn, hít thở tự nhiên, rồi mọi thứ sẽ đến với bạn.

Hơi thở sẽ như một nhịp cầu với hai phần rõ rệt, một sẽ đến để hòa vào bạn, còn một sẽ đi để hòa vào thiên nhiên. Với phần thứ nhất, bạn có thể hít sâu hay thở ra thật mạnh nếu muốn, và cũng có thể không cần phải làm gì cả thì nó cũng vẫn diễn ra như thế. Với phần thứ hai, bạn có thể hiểu rằng đó không phải là bạn đang thở mà chính Tạo hóa đang thở trong bạn. Khi bạn thư giãn, chấp nhận cuộc sống xung quanh, hãy thả lỏng để tìm về với nội tại bản thân, đột nhiên bạn sẽ nhận ra rằng mình không còn đang thở nữa mà là hơi thở tự đến và tự đi theo một nhịp điệu kỳ diệu. Thế thì ai đã làm điều đó? Chính là Tạo hóa đang thở trong bạn. Tạo hóa đến rồi đi, rồi lại đến theo từng hơi thở. Mỗi khoảnh khắc đó sẽ làm mới chính bạn, cho bạn không ngừng sống lại.

Khi đó, tự động bạn sẽ quán chiếu được hơi thở của mình, và đó chính là biểu hiện của thiền định đích thực. Bạn có thể làm được điều này ở bất kỳ nơi đâu, thậm chí là giữa chốn phố chợ đông người, bởi âm thanh náo nhiệt ở đó cũng chính là hiện thân của Tạo hóa thiêng liêng. Nếu bạn im lặng để lắng nghe, bạn sẽ nhận ra rằng ngay cả âm thanh huyên náo đó cũng có nhịp điệu riêng của nó. Nó sẽ không còn là sự phiền toái hay khiến bạn phải phân tâm nữa. Trong sự tĩnh lặng của riêng mình, bạn sẽ nhìn thấy được rất nhiều điều và cảm nhận được vô vàn dòng năng lượng chuyển động xung quanh. Chỉ cần biết cách chấp nhận vạn vật, bạn sẽ cảm nhận được điều đó ở bất cứ nơi nào bạn đến.

Bản thân chú chim không phải là điều quan trọng mà điều quan trọng nằm ở chỗ thông qua đó bạn sẽ cảm nhận được một thứ gì đó vô cùng vĩ đại và tuyệt vời, đầy thiêng liêng, huyền bí và hân hoan. Điều kỳ diệu này vẫn không ngừng diễn ra xung quanh bạn, chỉ có điều bạn đã bỏ lỡ mất nó mà thôi.

Khi đã đạt được trạng thái thiền định nói trên và hòa nhịp với Tạo hóa, tất yếu bạn sẽ có được lòng từ bi. Tự khắc lúc ấy bạn sẽ thấy mình biết yêu thương vạn vật, và kẻ khác sẽ không còn là người xa lạ mà trở thành một phần của chính bạn. Khi ấy, "cái cây" sẽ không chỉ là một cái cây độc lập mà có liên quan đến bạn. Tất cả mọi thứ đều liên đới với nhau. Bạn chạm vào một chiếc lá thì cũng như bạn đang chạm đến tất cả các vì sao vì vạn vật đều là một. Tất cả là một tổng thể thống nhất.

Mới tối hôm kia thôi tôi có đọc một bài viết nói về khả năng đánh hơi, ngửi mùi. Và khứu giác gần như đã bị đánh mất ở con người, trong khi đó muông thú lại có một cái mũi rất thính. Một con ngựa có thể đánh hơi mùi cách xa hàng dặm. Một con chó cũng có khứu giác tốt hơn chúng ta. Chỉ cần đánh hơi, nó có thể nhận biết người chủ của mình, và sau nhiều năm gặp lại nó vẫn nhận ra chủ của nó trong khi con người thì không.

Điều gì đã xảy ra đối với khứu giác của loài người? Chúng ta đã bị tai họa gì chăng? Chẳng có nền văn hóa nào trên thế giới này lại kìm hãm khứu giác của con người, ấy vậy mà nó vẫn bị hạn chế. Nguyên nhân là do tình dục mà ra. Ngày nay, cả thế giới loài người có đời sống tình dục bị kìm hãm, ngăn triệt và khứu giác lại có mối liên hệ chặt chẽ với tình dục. Trước khi giao phối, loài chó sẽ đánh hơi bạn tình và chúng chỉ giao phối nếu ngửi được sự đồng điệu từ sâu trong hai cơ thể. Khi đánh hơi được sự hòa hợp từ mùi hương của nhau, chúng hiểu rằng hai cơ thể đã thật sự đồng điệu và sẵn sàng hòa quyện làm một, cho dù chỉ là trong thoáng chốc.

Do tình dục bị đè nén và kìm hãm trên toàn thế giới, cho nên khứu giác của loài người cũng bị đè nén theo. Nếu bạn hỏi ai đó: "Anh có nhìn thấy...?", hay "Anh có nghe thấy...?", thì chẳng ai phật lòng cả. Nhưng nếu bạn hỏi họ: "Anh có mùi không?" thì ắt hẳn họ sẽ cảm thấy không vui. Bởi suy cho cùng thì khứu giác cũng chỉ là một khả năng của con người, giống như thính giác hay thị giác mà thôi và không nên bị lên án như thế.

Có một giai thoại vui về giáo sư Johnson, một nhà tư tưởng học người Anh.

Một hôm, ông đang ngồi trên chiếc xe ngựa chở khách thì có bà nọ bước lên. Bà ta nói: "Thưa ngài, ngài có mùi!".

Vốn là một chuyên gia về ngôn ngữ, ông bèn đáp: "Không thưa bà, bà phải nói là tôi hôi, còn bà thì ngửi!".

Xét về mặt ngôn ngữ học thì quả đúng là vậy – "Tôi hôi, anh ngửi". Nhưng rõ ràng, có vẻ như những từ ngữ liên quan đến khứu giác này đã bị mọi người ngầm chỉ trích. Điều gì đã xảy ra với việc ngửi mùi của chúng ta? Khi tình dục bị đè nén, rõ ràng khứu giác cũng bị đè nén theo. Một trong năm khứu giác đã bị làm cho tê liệt, do vậy mà tâm trí của con người cũng bị tê liệt theo. Bởi nếu vận dụng đầy đủ năm giác quan, bộ não của chúng ta sẽ có đủ năm yếu tố thông tin. Nay khứu giác đã bị hạn chế mà chúng ta không hề hay biết, nghĩa là một phần năm cuộc sống đã bị triệt tiêu và điều này có sức ảnh hưởng vô cùng to lớn đến chúng ta.

Tình dục bị kìm hãm dẫn đến khứu giác của chúng ta cũng bị hạn chế, và cũng chính vì thế mà hơi thở của chúng ta cũng trở nên nông hơn, vì nếu bạn hít thở thật sâu, bạn sẽ chạm đến trung khu tình dục có trong bản thân. Mọi người thường nói với tôi rằng: "Khi chúng ta hít thở sâu, chúng ta sẽ cảm nhận được khoái cảm nhiều hơn". Quả thật, chúng ta thường hít thở sâu hơn khi quan hệ tình dục. Và bạn sẽ khó đạt được cực khoái khi không hít thở sâu. Hơi thở sâu sẽ đi thẳng vào trong cơ thể bạn, chạm đến trung khu tình dục và vuốt ve nó. Nhưng do tình dục đã bị kìm hãm, do hơi thở bị đè nén, cho nên con người khó mà thiền định. Thử nhìn lại những gì chúng ta đang làm mà xem! Chúng ta đã kìm hãm tình dục, dẫn đến đè nén hơi thở trong khi hơi thở chính là chiếc cầu nối giữa bạn và vũ trụ này.

Gurdjieff, một nhà huyền môn, triết gia, bậc thầy tâm linh và nhà soạn nhạc đầu thế kỷ hai mươi, đã đúng khi nói rằng cách hành

xử của hầu hết các tôn giáo đều có vẻ như đi ngược lại với Thượng đế. Họ luôn nói về Thượng đế nhưng về mặt cơ bản, dường như họ đang đi ngược lại sự ngoan đạo. Với hơi thở nông, chiếc cầu nối giữa con người và Thượng đế đã gãy. Bạn sẽ không thể nào đi sâu, sâu nữa vào tận con người nội tại của mình.

Đức Phật xem hơi thở là một yếu tố mang tính nền tảng. Một hơi thở sâu, thư thả và đầy nhận biết sẽ mang lại cho bạn sự tĩnh lặng vô biên, cảm giác thư giãn tột cùng và giúp bạn hòa thành một với cái tổng thể của vũ trụ. Bạn sẽ không còn là một hòn đảo riêng lẻ nữa mà bắt đầu hòa điệu với vũ trụ. Khi đó, bạn sẽ không còn là một nốt nhạc lẻ loi nữa mà sẽ trở thành một phần của dàn nhạc giao hưởng. Khi đó, lòng từ bi sẽ trỗi dậy.

Lòng từ bi chỉ xuất hiện khi bạn nhìn ra rằng vạn vật lẫn con người xung quanh đều có mối liên hệ với bạn. Nó chỉ xuất hiện khi bạn nhận ra mình là một phần của thế giới này và tất cả mọi người xung quanh đều là một phần của chính bạn. Không ai tồn tại riêng lẻ. Khi tấm màn ảo tưởng về sự độc lập, riêng lẻ đó biến mất, bạn sẽ nhìn thấy lòng từ bi.

Trong thế giới loài người, mối quan hệ gần nhất với lòng từ bi chính là tình thương giữa người mẹ và đứa con của họ. Người ta vẫn gọi đó là tình yêu, nhưng lẽ ra chúng ta không nên gọi như thế. Tình cảm đó thiên về sự từ bi hơn là tình yêu, bởi nó không hề chứa đựng yếu tố đam mê trong đó. Tình thương của người mẹ dành cho con là thứ tình cảm gần giống với lòng từ bi nhất. Tại sao ư? Bởi vì người mẹ biết rằng đứa con chính là một phần thân thể của mình, là một phần cuộc sống của bà. Ngay cả khi đứa con đã được sinh ra và lớn lên, bà vẫn luôn cảm nhận được một mối dây đồng điệu với con mình. Có thể bà không biết chuyện gì đang xảy ra với con nhưng vẫn có thể cảm nhận và có cùng tâm trạng với con. Khi con đau khổ, người mẹ cũng đau khổ theo. Khi con buồn, người mẹ cũng chẳng vui. Những lúc đó, người mẹ tự nhiên cảm thấy có điều gì không ổn xảy ra trong cơ thể mình, chẳng hạn như cảm giác khó chịu ở bao tử hay bị đau đầu... Ngày nay, ngành tâm lý học chuyên sâu đã chỉ ra rằng giữa người mẹ và người con luôn tồn tại một mối dây gắn bó vô hình được tạo nên từ những bước sóng năng lượng rất tinh tế, và cả hai có cùng chung một tần sóng.

Thần giao cách cảm là hiện tượng dễ gặp nhất ở mối quan hệ mẹ con so với các mối quan hệ khác. Tương tự đối với những trường hợp anh chị em song sinh. Người ta đã tiến hành rất nhiều thực nghiệm ở nước Nga nhằm tìm hiểu xem liệu có thể dùng thần giao

cách cảm như một phương thức thông tin trong chiến tranh hay không. Và kết quả cho thấy những cặp anh chị em song sinh có khả năng thần giao cách cảm với nhau. Nếu một trong hai người bị cảm cúm, người còn lại dù ở cách xa hàng dặm cũng sẽ bị cảm cúm. Họ có chung một tần sóng năng lượng và cùng chịu ảnh hưởng bởi những thứ giống nhau. Đó là vì họ đã từng sống chung trong một bào thai, là một phần thân thể của nhau.

Tình cảm của người mẹ dành cho con giống với lòng từ bi nhất vì họ luôn có cảm giác đứa con chính là một phần thân thể của mình. Mẹ đồng nghĩa với tình thương, mẹ nghĩa là cảm nhận những gì người khác đang cảm thấy. Một người khi đã đạt đến đỉnh cao của thiền định và giác ngộ, họ sẽ trở thành một người mẹ.

Khi bạn đã đạt đến một tầm cao nhất định trong thiền, bạn sẽ dần nhận ra nhiều thay đổi ở bản thân, nghĩa là trở nên thanh nhã, đón nhận, mềm mỏng và rộng lòng yêu thương hơn. Khi đó, tự khắc lòng từ bi sẽ không ngừng tuôn chảy trong bạn, như một thứ hương thơm tự nhiên.

Đa số những gì bạn gọi là từ bi thường ẩn chứa bên trong nó một cội rễ của sự đam mê, một động cơ nào đó. Hãy chiêm nghiệm, lần sâu theo cảm xúc của bạn những lúc bạn cảm thấy thương cảm cho một ai đó, bạn sẽ tìm ra một động cơ nào đó nằm sau nó. Ngay cả nếu như bạn cảm nhận được (hay bạn nghĩ là bạn cảm nhận được, hoặc giả vờ như đang cảm nhận được) lòng từ bi trong mình, hãy phân tích và đào sâu cảm xúc, bạn sẽ nhận ra một động cơ nào đó nằm sau chúng. Chính vì đó không phải là cảm xúc thuần túy nên nó không thể gọi là lòng từ bi. Hãy nhớ rằng sự thuần khiết chính là yếu tố cơ bản của lòng từ bi, bởi nếu không có điều này thì tất cả chỉ là hình thức. Chúng ta ai cũng được dạy để hành xử theo một hình thức nào đó, ví dụ như cách cư xử với chồng/vợ, với con cái, với bạn bè và với gia đình. Cái gì chúng ta cũng được dạy tất. Tuy nhiên, bạn không thể nào học để có được lòng từ bi. Chỉ khi nào bạn rũ bỏ mọi hình thức, mọi kiểu cách và phương thức thì nó mới trỗi dậy trong bạn. Từ bi vốn dĩ mang tính tự nhiên, vượt lên trên hình thức. Nó sống động như một ngọn lửa tình yêu.

Cuộc sống vốn dĩ đã trở nên chai sạn, giả tạo và đầy tính hình thức vì bạn cứ phải làm theo một số khuôn mẫu nào đó. Và cho dù chỉ miễn cưỡng làm những điều đó thì bạn cũng đã bỏ lỡ một phần rất lớn của cuộc sống, bởi cuộc sống vốn dĩ mang tính tự nhiên và bạn chỉ thật sự sống khi hoàn toàn sống động như chính nó. Nếu

ngọn lửa trong bạn chỉ chứa toàn những trách nhiệm, nguyên tắc và các hình thức thì bạn thật sự đang sống mòn và bị cuốn lê theo cuộc sống. Có thể bạn vẫn cảm thấy thoải mái, thuận tiện trong lối sống mòn đó nhưng đó không thể nào là sống đích thực.

Một cuộc sống thật sự sẽ luôn đầy rẫy các sự kiện và sự xáo trộn riêng của nó. Và nó không cần phải có những nguyên tắc nào cả, bởi bản thân cuộc sống vốn dĩ đã có những nguyên tắc cơ bản riêng mà không cần phải tuân theo bất cứ nguyên tắc nào khác từ bên ngoài.

Để tôi kể cho các bạn nghe câu chuyện này.

Một ngày đông giá nọ, một võ sĩ samurai đến đền của thiền sư Eisai để cầu xin sự giúp đỡ.

– Tôi nghèo khổ, ốm đau còn gia đình tôi thì đang chết vì đói.

Xin thầy hãy giúp tôi!

Vốn sống khổ hạnh, thiền sư Eisai không có gì để cho người đàn ông nọ. Ngài định bảo anh ta ra về thì chợt nghĩ đến pho tượng Phật Dược Sư trong sảnh. Ngài gỡ vòng hào quang của bức tượng ra đưa cho anh ta và bảo rằng:

– Đây, anh hãy đem đi mà bán. Nó sẽ giúp anh vượt qua khổ nạn này.

Hoang mang và thất vọng, người đàn ông nọ cầm lấy vật ấy ra về. Thấy vậy, một trong các đệ tử của thiền sư bức xúc bảo rằng:

– Thật là phạm thượng! Tại sao thầy lại làm như vậy?

– Phạm thượng ư? Ta chỉ làm theo suy nghĩ của Đức Phật mà thôi, mà ngài thì luôn từ bi, rộng lượng. Nếu như ngài nghe thấy lời của vị samurai kia thì ắt hẳn ngài còn dám cắt bỏ một phần thân thể của mình để cho anh ta.

Trên đây là một câu chuyện ngắn hết sức giản dị nhưng đầy ý nghĩa. Chắc chắn bạn luôn có một thứ gì đó có thể trao tặng cho người khác. Ngay cả khi bạn không có thứ gì để cho đi thì bạn vẫn có thể tìm ra một điều gì đó để tặng họ. Vấn đề nằm ở thái độ của bạn. Nếu không có gì để trao tặng cho người khác thì bạn vẫn có thể mỉm cười với họ; nếu không có gì để cho đi thì bạn vẫn có thể

ngồi xuống với họ và nắm lấy tay họ. Vấn đề ở đây không phải là món đồ vật chất mà chính là ý nghĩa của hành động cho đi.

Như bao Phật tử khác, thiền sư Eisai cũng rất nghèo. Ông sống một cuộc đời thanh đạm và không có thứ gì để cho người khác. Lối thường chúng ta vẫn nghĩ rằng gỡ hào quang của Phật để cho người đàn ông nọ là một hành động xúc phạm đến đấng linh thiêng. Đó là một hành động mà không người có đạo nào dám nghĩ đến. Tuy nhiên, chỉ có những người tu hành đích thực mới có thể làm như thế. Đó là lý do vì sao tôi bảo rằng lòng từ bi không hề có nguyên tắc nào cả, bởi nó vượt lên trên cả những luật lệ, phép tắc. Bản chất của sự từ bi là hoàn toàn tự nhiên và không tuân theo bất kỳ hình thức nào cả.

Ở Nhật Bản và Trung Hoa, người ta thường làm vòng hào quang bằng vàng xung quanh tượng Phật. Thiền sư Eisai đã nhớ ra vật này khi gỡ nó xuống cho người đàn ông kia. Hành động đó khiến cho người đàn ông nọ cũng hết sức hoang mang vì điều này vượt ngoài sức tưởng tượng của anh ta. Bản thân anh ta cũng xem đó là một hành động xúc phạm đến đấng bề trên. Chỉ đụng đến bức tượng thôi cũng đã đủ phạm trọng tội, ấy vậy mà thiền sư nọ đã dám gỡ cả vòng hào quang để tặng cho anh ta!

Đây chính là điểm khác biệt giữa một người tu hành đích thực và một người gọi-là-tu-hành. Típ người thứ hai luôn tìm kiếm những luật lệ, luôn tìm cách phân định đúng sai. Ngược lại, típ người thứ nhất mới thật sự sống đời sống tu hành. Đối với họ, không có gì là sai hay đúng. Bởi tất cả những gì bạn làm xuất phát từ lòng từ bi thì đều đúng đắn cả.

Ngay cả đệ tử của thiền sư Eisai cũng cho rằng điều mà thầy của anh ta làm là sai. Tuy nhiên, lời giải thích của thiền sư Eisai đã cho chúng ta thấy việc chỉ biết làm theo một điều gì đó hoàn toàn khác với việc làm một cách có hiểu biết. Khi bạn chỉ biết làm theo những gì người khác làm, bạn sẽ trở nên mù quáng và phải tuân theo những quy tắc, luật lệ nào đó. Còn nếu bạn hiểu biết, bạn cũng sẽ làm theo nhưng với sự sáng suốt của riêng mình. Khi đó, mỗi quyết định của bạn đều là một sự hồi đáp với nhận thức trọn vẹn, và do vậy những gì bạn làm đều đúng cả.

Một vị thiền sư nọ xin được tá túc trong ngôi chùa vào một đêm đông giá lạnh. Ông run rẩy vì ngoài trời rất lạnh và đầy tuyết. Cảm thương cho tình cảnh của người này, vị sư trụ trì bảo:

– Thầy có thể ngủ lại đây đêm nay, nhưng chỉ một đêm nay thôi vì đây không phải là quán trọ. Sáng mai thầy sẽ phải rời khỏi nơi này.

Giữa đêm hôm đó, vị sư trụ trì bỗng nghe thấy có một tiếng động lạ bèn chạy ra xem thì không thể tin vào mắt mình. Vị thiền sư nọ đang sưởi ấm bên một đống lửa ngay trong ngôi chùa và một pho tượng Phật bằng gỗ đã bị mất.

Vị sư trụ trì kêu lên:

– Bức tượng đâu rồi?

Vị thiền sư nọ bèn chỉ vào đống lửa và nói:

– Trời lạnh quá, tôi run cả người.

Vị sư trụ trì nói:

– Thầy có mất trí không? Thầy có hiểu mình đang làm gì không? Đó là tượng Phật. Thầy đã đốt Đức Phật!

Nghe thế, vị thiền sư nọ nhìn vào đống lửa đã tàn và dùng một chiếc que để khều tàn lửa.

Vị sư trụ trì bèn hỏi tiếp:

– Thầy đang làm gì vậy?

Vị thiền sư đáp:

– Tôi đang tìm xá lợi của Đức Phật.

– Rõ ràng là thầy bị mất trí rồi! Đó là một bức tượng Phật bằng gỗ, làm gì có xá lợi mà tìm?

Nghe vậy, vị thiền sư bảo tiếp:

– Đêm vẫn còn dài và trời càng lúc càng lạnh hơn. Sao mình không dùng đến hai bức tượng Phật này luôn nhỉ?

Dĩ nhiên là vị thiền sư đó đã bị tống khứ ra khỏi ngôi chùa ngay lập tức vì theo những người ở đây, con người này quả thật nguy hiểm! Trong lúc bị tống ra khỏi ngôi chùa, vị thiền sư đó bảo rằng:

– Các người đang tống một Đức Phật sống ra khỏi ngôi chùa chỉ vì một bức tượng Phật bằng gỗ sao? Đức Phật sống trong ta đang run rẩy vì lạnh đến nỗi ta phải động lòng từ bi.

Nếu Phật có hiện ra đây thì ngài cũng sẽ làm như ta mà thôi. Ngài sẽ cho ta cả ba pho tượng gỗ kia để dùng. Ta biết như vậy mà. Tận sâu trong lòng ta biết rằng ngài sẽ làm như thế.

Thế nhưng chẳng có ai thèm nghe lấy lời của vị thiền sư nọ. Người ta ném ông ra ngoài tuyết lạnh và đóng sập cửa lại. Sáng hôm sau, khi vị sư trụ trì bước ra ngoài, ông thấy vị thiền sư nọ đang ngồi cạnh một cái cột cây số, trên đỉnh có vài bông hoa và thờ phụng nó. Vị sư trụ trì bèn lại gần và hỏi:

– Thầy đang làm gì thế? Thờ phụng một cái cột đá à?

Vị thiền sư bèn đáp:

– Mỗi khi đến giờ cầu nguyện, ta sẽ tạo ra cho mình một Đức Phật để thờ phụng dù là ở bất cứ nơi đâu, bởi ngài luôn hiện diện ở khắp nơi quanh ta. Cái cột đá này cũng chẳng khác gì bức tượng Phật bằng gỗ bên trong ngôi chùa của ông.

Một lần nữa, tất cả nằm ở thái độ nhìn nhận vấn đề của chúng ta mà thôi. Nếu bạn nhìn sự việc bằng đôi mắt thờ phụng, tôn kính thì mọi thứ đều có thể trở nên thiêng liêng.

Câu chuyện về vị thiền sư Eisai đơn giản và dễ hiểu hơn vì nó thể hiện lòng từ bi của một người đối với mọi người xung quanh. Còn câu chuyện thứ hai có phần phức tạp và khó hiểu hơn vì nó thể hiện lòng từ bi theo chiều ngược lại, tức là hướng vào trong chính bản thân một người. Một người hiểu biết thật sự sẽ dễ dàng thể hiện lòng từ bi hướng ngoại lẫn hướng nội, bởi cả hai thật ra chỉ là một và xuất phát từ cùng một nguồn năng lượng mà ra. Họ hiểu rằng vạn vật, trong đó có họ, đều thiêng liêng. Và họ sống với sự hiểu biết đó.

Khi bạn sống cùng sự hiểu biết đó, trong bạn sẽ tự nhiên tồn tại lòng từ bi. Đừng bao giờ cố gắng để có lòng từ bi, chỉ cần bạn thả lỏng và thiền sâu, tự khắc bạn sẽ trở nên từ bi. Hãy để mình chìm đắm vào trạng thái thiền-buông- bỏ, rồi đột nhiên bạn sẽ cảm nhận được hương thơm của từ bi xuất phát từ sâu thẳm trong con người nội tại. Khi đó, bông hoa thiền định sẽ nở rộ trong bạn, và lòng từ bi sẽ tỏa lan đến khắp mọi thứ xung quanh cuộc sống của bạn. Hãy nhớ rằng thiền là bông hoa còn từ bi chính là hương hoa.

Mọi khát khao đều có cùng một bản chất như nhau

Điểm tương đồng và sự khác biệt của khát khao giúp đỡ mọi người

với những khát khao khác là gì?

Bất kỳ khát khao nào thì cũng chỉ là một sự khát khao không hơn không kém. Cho dù đó là khát khao giúp đỡ người khác hay hãm hại người khác thì bản chất của sự khát khao vẫn là một.

Đức Phật không hề khát khao giúp đỡ mọi người. Ngài chỉ đơn thuần giúp đỡ thế nhân một cách tự nhiên mà không hề xuất phát từ một khát khao nào cả. Điều này cũng tương tự như khi một bông hoa nở rộ thì tỏa hương thơm, chứ bản thân bông hoa không hề khát khao tỏa hương theo gió hay bận tâm đến việc liệu con người có ngửi thấy hương thơm đó hay không. Nếu có thì đó cũng chỉ là tình cờ, còn nếu không thì cũng chỉ là tình cờ mà thôi. Tương tự, mặt trời mọc cũng không nhằm để đánh thức con người, để gọi bông hoa nở ra hay giúp loài chim cất tiếng hót vào buổi sáng. Tất cả mọi thứ đều diễn ra một cách tự nhiên, thuận theo bản chất vốn có của nó.

Đức Phật không hề khát khao giúp thế nhân mà ngài làm điều đó vì bản chất từ bi vốn có của mình. Tất cả những ai thiền định thành công cũng đều trở nên từ bi nhưng họ không hề nhắm đến mục đích trở thành "kẻ phụng sự cho nhân loại". Tất cả những "kẻ phụng sự cho nhân loại" đều là trò lừa bịp, bởi họ dùng lòng từ bi để che đậy khát khao của mình đằng sau đó. Và chính vì tất cả những việc họ làm đều xuất phát từ một khát khao nào đó nên đấy không thể nào gọi là từ bi được.

Khát khao thường đi kèm với sự bóc lột. Dưới danh nghĩa từ bi hoặc những mỹ từ khác, bạn có thể trở thành kẻ bóc lột người khác. Người ta không ngừng nói về việc phụng sự cho nhân loại, về tình anh em, về tôn giáo, về Thượng đế, về chân lý… thế nhưng tất cả những lời nói đẹp đẽ đó đều chỉ tạo ra thêm nhiều cuộc chiến tranh, thêm máu đổ, nhà tan và bao con người bị thiêu sống. Đó là những gì đã và đang diễn ra trên thế giới này, và nếu như chúng ta không giúp mọi người có được cái nhìn mới, hiểu biết hơn thì mọi thứ vẫn sẽ tiếp diễn như thế.

Do đó, điều đầu tiên mà bạn cần ghi nhớ là mọi khát khao đều có cùng một bản chất như nhau, cho dù đó là khát khao giúp đỡ hay hãm hại người khác. Vấn đề cốt lõi không nằm ở sự việc chúng ta mong muốn làm mà ở chính bản chất của sự khát khao. Khát khao sẽ khiến bạn nghĩ ngợi đến tương lai mà kèm theo đó sẽ là những mối bận tâm, căng thẳng vì không biết liệu mình có làm được điều đó hay không, có thành công như mong muốn hay không. Bạn sẽ bị ám ảnh bởi nỗi sợ bị thất bại và tham vọng thành

công. Cho dù đó là khát khao trở nên giàu có, thành đạt hay từ bi cứu rỗi thế nhân thì tất cả cũng chỉ là một với nhiều tên gọi khác nhau mà thôi. Đây là điều cơ bản mà bạn cần nắm vững.

Một người hỏi Đức Phật rằng: "Tôi muốn giúp người, xin ngài hãy chỉ dạy cho tôi cách làm như thế nào?". Đức Phật nhìn anh ta rồi trở nên buồn bã. Thấy vậy, anh ta hoang mang không biết tại sao và hỏi tiếp: "Tại sao ngài lại trở nên buồn như vậy? Tôi đã nói gì sai chăng?". Đức Phật bèn đáp: "Làm sao anh có thể giúp người khác được khi còn chưa biết tự giúp mình? Anh sẽ chỉ làm hại họ dưới danh nghĩa giúp đỡ mà thôi".

Trước hết, hãy thắp lên ngọn lửa trong tâm của bạn, rồi để nó tự thắp sáng nhận thức của mình. Khi đó, bạn sẽ không bao giờ phải băn khoăn tự hỏi như người đàn ông nói trên. Khi đó, tự nhiên bạn sẽ sống cho hiện hữu và tất cả những gì bạn làm đều sẽ mang lại lợi ích cho cuộc sống.

Khát khao mãi vẫn chỉ là khát khao, không hề có sự khác biệt giữa khát khao vật chất hay khát khao tâm linh. Đó là trò chơi của cái tôi cá nhân, bởi bạn sẽ tự cảm thấy mình trở nên thánh thiện hơn kẻ khác thông qua việc giúp đỡ thế nhân. Bạn sẽ cảm thấy mình thông thái hơn kẻ khác bởi bạn hiểu biết, còn họ thì không. Bạn muốn giúp đỡ mọi người vì cảm thấy mình đã đến được bến bờ thông thái, còn kẻ khác thì vẫn đang ngụp lặn trong u mê tăm tối. Bạn muốn trở thành ngọn đuốc soi đường cho mọi người. Bạn muốn trở thành bậc thầy của nhân loại và thu nhận đệ tử. Chính vì thế mà khát khao của bạn không hề mang lại lợi ích cho kẻ khác lẫn cho chính bạn. Ngược lại, nó làm hại cả người khác lẫn chính bạn. Nó là con dao hai lưỡi sẽ làm tổn thương cả người khác lẫn chính bạn.

Khi bạn đạt đến đỉnh cao của thiền định, trong bạn sẽ xuất hiện một sự từ tâm không hề xuất phát từ khát khao, ước muốn đầy tính cá nhân, ích kỷ. Khi mùa xuân đã đến trong nhận thức của bạn, khi nội tâm của bạn đã nở rộ những bông hoa thì hương hoa từ bi sẽ tự khắc lan tỏa ra xung quanh. Khi đó, bạn không cần phải khát khao làm điều đó mà nó sẽ tự động diễn ra ngoài sự kiểm soát của bạn. Ngay cả khi bạn có muốn chặn lòng từ bi thì nó vẫn cứ diễn ra và tìm đến vạn vật xung quanh, trở thành ánh sáng cho cuộc đời và là điềm báo cho một sự khởi đầu mới.

Tất cả không vì bạn khát khao làm điều đó mà chỉ là vì bạn đã được khai tuệ.

Có một pháp thiền Phật giáo tên là Maitri Bhavana, nghĩa là Pháp Quán Từ Bi. Pháp này bắt đầu bằng câu nói với chính mình rằng "Tôi muốn mình được mạnh khỏe, tôi muốn mình được an vui, tôi muốn mình tránh khỏi những chuyện thù nghịch, tôi muốn mình tránh được những ý nghĩ xấu xa có hại cho bản thân". Sau khi cảm thụ được những điều mà các ý nghĩ này tạo ra cho bản thân, giai đoạn tiếp theo của pháp thiền này là làm thế nào để lan truyền những tư tưởng đó đến người khác mà trước hết là quán tưởng hình ảnh những người bạn yêu thương nhất để gửi đến họ những gì bạn đang cảm nhận, tiếp đến là những người bạn yêu thương ít hơn, cho đến khi bạn cảm thấy có thể thương cảm cho cả những kẻ mà bạn vốn ghét bỏ. Trước đây, tôi từng cảm thấy pháp thiền này giúp tôi mở rộng lòng mình với mọi người. Nhưng rồi tôi không thực hành nó nữa vì tự thấy pháp thiền này có điều gì đó nguy hiểm chẳng khác thuật tự thôi miên. Tuy vẫn cảm thấy đây là một pháp thiền hấp dẫn nhưng tôi không biết liệu mình có nên tiếp tục thực hành nó với một thái độ khác hay là từ bỏ nó. Xin ông vui lòng nói thêm về pháp thiền này, chân thành cảm ơn ông.

Maitri Bhavana là một trong những pháp thiền xâm nhập sâu sắc nhất. Bạn không lo mình đang tự thôi miên bản thân khi thực hành pháp thiền này vì thực chất nó lại là một dạng giải trừ thôi miên. Loài người vốn dĩ đã bị thôi miên từ trước đến nay. Điều quan trọng không còn là câu hỏi bạn có đang bị thôi miên hay không nữa, bởi bạn đã bị thôi miên rồi. Cả tiến trình vận động của xã hội loài người thực chất đã là một hình thức thôi miên. Nếu bạn nghĩ mình khốn khổ thì bạn cũng đang bị thôi miên đó thôi. Hoặc giả bạn nghĩ cuộc sống của mình đang gặp quá nhiều rắc rối thì bạn cũng đang bị thôi miên bởi chính suy nghĩ đó. Bất luận bạn là ai hay là gì thì bạn cũng đã bị thôi miên rồi. Bạn lớn lên với những điều kiện, ý tưởng mà xã hội đã nhồi nhét cho bạn, và giờ đây trong bạn đã chất đầy những điều đó.

Maitri Bhavana là một dạng giải trừ thôi miên bởi mục tiêu của nó là giúp bạn lấy lại tâm trí tự nhiên vốn có của mình. Nó giúp bạn lấy lại diện mạo nguyên thủy, giúp bạn trở về với điểm vốn có mà bạn được sinh ra, khi mà xã hội và những nguyên tắc lẫn ý tưởng của nó chưa bóp méo bạn. Trẻ sơ sinh chính là hiện thân của Pháp Quán Từ Bi. *Maitri Bhavana* nghĩa là những cảm xúc tuyệt vời về tình yêu, tình bạn và từ bi. Một đứa trẻ khi mới sinh ra chưa hề biết ghét ai, nó chỉ biết đến tình yêu mà thôi. Tình yêu là thứ có sẵn trong nó, trong khi sự hận thù hay căm ghét là những gì mà nó học được sau này. Tương tự, chỉ sau này nó mới biết đến lòng ghen ghét đố ky, sự sở hữu, hận thù và bạo lực vốn là những thứ

mà xã hội đã dạy cho nó.

Khi mới sinh ra, một đứa trẻ chỉ đơn giản là hiện thân của tình yêu. Chúng buộc phải là như thế vì không thể là một điều gì khác hơn được. Lúc nằm trong bụng mẹ, nó chưa bao giờ phải đối diện với kẻ thù mà luôn được bảo bọc và nuôi dưỡng trong tình yêu thương bao la của người mẹ đến tận chín tháng. Chẳng ai ghét bỏ hay thù hận gì nó. Nó chỉ biết có mẹ và tình thương của bà. Cho đến ngày được sinh ra thì tất cả những gì mà một đứa trẻ từng trải qua chỉ duy nhất là tình thương, bởi thế nó không thể nào biết được thù hận hay căm ghét là gì. Tình thương đó song hành với đứa trẻ khi nó chào đời, tạo nên diện mạo đáng yêu ban đầu của một con người. Theo ngày tháng lớn lên, nó sẽ gặp nhiều trắc trở, thử thách trong cuộc sống và bắt đầu mất niềm tin vào con người.

Có lần tôi được nghe kể lại câu chuyện như sau:

Một người đàn ông đi cùng với một cậu bé vào tiệm cắt tóc. Sau khi đã được phục vụ đầy đủ từ cắt gội, cạo râu đến cắt tỉa móng tay, anh ta bèn đặt cậu bé ngồi vào ghế.

- Tôi chạy đi mua cái cà vạt một chút, sẽ quay lại ngay nhé.

Lát sau, cậu bé đã cắt xong tóc mà anh ta vẫn chưa quay lại. Người thợ thấy vậy bèn nói với cậu rằng:

- Chắc bố cháu quên đón cháu rồi.

- Không phải là bố cháu đâu ạ. Tự dưng chú ấy đến nắm tay cháu và bảo rằng: "Đi nào, con trai. Chúng ta sẽ được cắt tóc miễn phí".

Trẻ con vốn ngây thơ và luôn tin vào lời của người khác. Tuy nhiên, những lần bị lừa dối, bị người khác đẩy vào tình thế rắc rối sẽ khiến chúng phải phản ứng chống đỡ và theo đó mà trở nên sợ sệt, e ngại với thế giới xung quanh. Dần dà, chúng sẽ học được mọi ngón trò của thế gian và thay đổi. Chúng ta khi lớn lên đều thay đổi để thích ứng với những điều đó.

Maitri Bhavana là một pháp thiền giúp chúng ta giải trừ sự thôi miên của xã hội. Nó giúp chúng ta rũ bỏ hận thù, giận dữ, đố ky, ganh ghét và trở về với thế giới ngây thơ ban đầu khi chúng ta đến với trái đất này. Pháp thiền này giúp bạn bắt đầu biết cảm thấy yêu thương bản thân, bởi bạn gần gũi với chính mình hơn bất kỳ ai khác. Sau đó, bạn sẽ bắt đầu chuyển tải tình yêu, tình bạn, lòng

nhân ái từ bi, cảm giác an nhiên, hạnh phúc của mình đến với những người mà bạn yêu thương nhất. Tiếp đến, bạn thậm chí sẽ chuyển tải những cảm xúc tốt đẹp đó đến với những người mà bạn chỉ quý mến, rồi đến những người mà bạn không yêu cũng chẳng ghét, và cuối cùng là đến cả những người mà bạn ghét bỏ. Dần dà, bạn sẽ bắt đầu tự giải trừ thôi miên cho con người của chính mình và tạo ra khối yêu thương bao bọc xung quanh cuộc sống của mình.

Khi Đức Phật ngồi thiền, ngài đã ngồi với tâm thế như thể đang ngồi giữa lòng mẹ đầy yêu thương của năm xưa, chẳng gợn chút thù hận. Ngài đã trở về với cội nguồn bản thể của mình, nhận biết rõ điều cốt lõi trong chính mình.

Người ta có thể giết chết ngài nhưng không thể nào hủy diệt được lòng từ bi trong ngài. Ngài hiểu rằng niềm tin là điều cơ bản quan trọng đến mức khi mất niềm tin, bạn sẽ mất tất cả. Và ngược lại, bạn còn niềm tin nghĩa là bạn còn tất cả. Người ta có thể lấy đi của ngài tất cả nhưng không thể nào lấy đi niềm tin của ngài. *Maitri Bhavana* là một pháp thiền đẹp và vô cùng hữu ích, bởi thế bạn không nên từ bỏ nó.

Cái tôi của mỗi cá nhân chúng ta là kết quả tạo thành từ lòng sân hận, thù hằn và chống đối. Nếu muốn buông bỏ cái tôi, bạn phải biết yêu thương nhiều hơn. Bởi khi bạn sống với tình thương, cái tôi sẽ biến mất. Khi bạn sống một cuộc đời tràn ngập tình yêu thương vô điều kiện với tất cả vạn vật, cái tôi sẽ không còn chỗ để tồn tại. Cái tôi là thứ ngu xuẩn nhất mà con người từng có. Bạn thậm chí không nhận ra cái tôi quá lớn của bản thân bởi nó đã làm mờ mắt bạn.

Mulla Nasruddin và hai người bạn nói về chuyện mình giống những người nổi tiếng nào.

Người bạn thứ nhất nói:

– Mình có khuôn mặt giống Winston Churchill. Người ta thường nói vậy.

Người bạn thứ hai nói:

– Mọi người thì lại bảo mình giống Richard Nixon và thích chụp ảnh với mình.

Nghe thế, Mulla bèn nói:

– Thế thì có là gì đâu. Mình á, mọi người cứ nhầm tưởng mình là Thượng đế cơ!

Hai người bạn kia đồng thanh hỏi:

– Sao cơ? Mulla đáp:

– Thì lúc mình bị bắt vào tù lần thứ tư, vừa nhìn thấy mình là viên cai ngục đã thốt lên: "Ôi Thượng đế ơi, anh lại vào đây nữa à!".

Cái tôi khiến chúng ta cảm thấy không có gì quan trọng hơn bản thân mình. Khi bạn yêu một ai đó, bạn sẽ cảm thấy họ quan trọng không kém chính bản thân mình. Và trong tình yêu sâu đậm, người ta thậm chí có thể hy sinh mạng sống cho người mà họ yêu. Khi đó, người khác trở nên quan trọng hơn chính bản thân bạn. Và khi điều đó lan tỏa rộng hơn với *Pháp Quán Từ Bi*, bạn sẽ cảm thấy dường như mình không còn tồn tại nữa, hay nói đúng hơn là cái tôi của mình đã biến mất. Bạn sẽ trải qua những giây phút cảm thấy mình không còn tồn tại nữa mà đắm chìm trong tĩnh lặng thuần túy. Đó là lúc bạn đã đạt đến đỉnh cao của thiền định là sự giác ngộ. Đức Phật gọi đó là trạng thái vô ngã. Bạn sẽ không còn phải dùng đến từ "tôi" nữa, bởi cái tôi đã biến mất và bạn đã hòa nhập thành một với nhân loại.

Khi một đứa bé được sinh ra, nó không hề biết đến từ "tôi". Nó chỉ đơn thuần là một tờ giấy trắng không hơn không kém. Cùng với thời gian, xã hội bắt đầu viết lên tờ giấy đó nhiều thứ khác nhau và làm hạn hẹp dần ý thức của đứa trẻ thông qua việc nhào nặn một vai trò riêng biệt cho nó. Từ đó, đứa trẻ đã được "gắn mác" theo tên gọi của một vai trò nhất định và dính chặt với vai trò đó. Điều này khiến cho đứa trẻ sẽ chẳng bao giờ cảm thấy hạnh phúc, bởi chúng ta chỉ hạnh phúc khi được rộng mở tâm hồn đến vô tận. Chỉ khi đó, cả thế gian này mới có thể hòa vào làm một với bạn và bạn mới cảm thấy hạnh phúc thật sự. Tóm lại, *Maitri Bhavana* là một pháp quán hữu ích.

Phần 2
TỪ BI LÀ MỘT TRẢI NGHIỆM

Người mù không thể nào giúp được người mù.

Những người chưa bao giờ thấy ánh sáng sẽ không thể nào dẫn đường cho kẻ khác tìm thấy ánh sáng. Những người chưa bao giờ biết được bất tử là gì sẽ không thể giúp kẻ khác rũ bỏ nỗi sợ Thần Chết. Những người chưa bao giờ sống một đời trọn vẹn với tất cả trái tim, những người chưa bao giờ mỉm cười bằng nụ cười của trái tim sẽ không thể giúp kẻ khác sống một cuộc đời đích thực và chân thành. Những người đạo đức giả sẽ không thể giúp kẻ khác sống một đời chân thực.

Những người không dám là chính mình, không hiểu biết gì về bản thân mình, không có khái niệm gì về cá nhân mình, hay những người vẫn đánh mất chính mình và sống một cuộc đời giả tạo vì những định kiến, dư luận xã hội sẽ không thể giúp kẻ khác tìm thấy chính mình, ngay cả khi họ có ý tốt muốn làm điều đó.

Làm sao bạn có thể giúp kẻ khác thổi lên ngọn lửa cuộc đời trong khi bạn sống trong sự âm ỉ? Bạn chỉ có thể làm được điều đó khi bạn cũng sống một cuộc đời đích thực, cháy trọn vẹn với ngọn lửa nội lực của mình. Để có thể truyền lan ngọn lửa đó, trước tiên bạn phải cháy hết với cuộc đời của chính mình.

Một kẻ chột mà dẫn đường người khác thì cả hai rồi sẽ rơi xuống giếng. Bạn phải sáng mắt thì mới có thể dẫn kẻ mù đến gặp thầy thuốc, chắc chắn là như thế. Bạn chỉ có thể chia sẻ với kẻ khác những gì mình có. Nếu bạn đau khổ, bạn chỉ có thể chia sẻ với kẻ khác sự đau khổ của mình. Và khi hai kẻ đau khổ gặp nhau, sự đau khổ đó không chỉ nhân đôi mà sẽ nhân lên gấp bội. Điều này cũng xảy ra tương tự đối với hạnh phúc hay tất cả những trải nghiệm khác.

Bạn muốn thế giới này như thế nào thì bạn phải là người làm gương trước về điều đó. Bạn phải trải nghiệm điều đó để chứng minh triết lý sống của mình. Bạn không thể nào chỉ tranh luận suông bởi tranh luận và lập luận không hề giúp bạn trong việc này mà chỉ trải nghiệm mới có thể giúp bạn truyền tải đến mọi người về tình yêu, về thiền định, về sự tĩnh lặng nội tâm và về cả niềm tin tôn giáo.

Nếu như chưa từng trải nghiệm một điều gì đó thì bạn đừng cố tìm cách giúp đỡ người khác trong chuyện đó, vì làm thế bạn chỉ càng khiến cho sự việc trở nên rối rắm hơn. Bản thân người đó đã đang rối rắm lắm rồi. Chiều dài lịch sử xã hội loài người đã đủ để khiến cho tất cả chúng ta phải gặp không ít rắc rối trong đời sống hiện tại. Tốt hơn cả là xin bạn đừng giúp kẻ khác nếu chưa trải qua điều đó bởi làm thế rất nguy hiểm cho người đó.

Trước hết, bạn hãy trải nghiệm sự việc để nắm rõ bản chất của nó. Chỉ khi đó bạn mới có thể nắm tay kẻ khác và giúp họ đi trên con đường đó.

Có một điều không dễ làm trong cuộc sống này, chính là giao tiếp. Để có thể diễn đạt được chính xác điều mình muốn nói, bạn phải học cách làm điều đó. Bằng không, những gì bạn nói có thể sẽ hủy hoại cuộc đời của kẻ khác.

Trước tiên, hãy làm trong sạch bản thân để bạn có thể nhìn rõ bản thân hơn bao giờ hết. Chỉ khi đó, bạn mới có thể giúp người khác. Ý muốn giúp đỡ người khác là một điều tốt, nhưng đó không phải là thứ duy nhất bạn cần khi giúp người khác.

Người xưa có nói rằng con đường dẫn đến địa ngục được lát bằng những ý nguyện tốt đẹp. Có hàng triệu người đang giúp người khác với thiện ý, bằng lời khuyên chân thành mà thậm chí không cần biết đến người đó có làm theo hay không. Tuy nhiên, họ cứ thao thao bất tuyệt vì thấy vui khi được giúp đỡ người khác và không cần biết liệu có ai làm theo những gì mình khuyên nhủ hay không.

Niềm vui được chỉ bảo người khác thực chất xuất phát từ cái tôi cá nhân và nó tinh tế đến mức ta khó mà nhận ra điều này. Bạn trở thành kẻ hiểu biết, còn người nghe thì ở vào vị trí của kẻ ngờ nghệch. Trong thế gian này, lời khuyên chính là thứ duy nhất ai ai cũng cho đi mà không có kẻ nào nhận lấy. Thực ra thì đó lại là một điều tốt vì những lời khuyên đó đa phần là do những kẻ chưa từng trải nghiệm đưa ra nên cũng đồng nghĩa với việc họ thật sự chẳng

biết gì, mặc dù họ làm điều đó với một thiện ý nhất định.

Mong bạn hãy nhớ một điều cơ bản rằng, nếu muốn thay đổi thế giới thì trước hết bạn phải thay đổi chính bản thân mình. Cuộc cách mạng đó phải diễn ra từ bản thân trước tiên, chỉ khi đó bạn mới có thể chạm đến trái tim của kẻ khác. Vũ điệu tuyệt vời đó phải bắt nguồn từ chính bạn, để rồi sau đó bạn sẽ được chứng kiến điều kỳ diệu xảy ra, khi tất cả cùng hòa chung vũ điệu ấy.

Tương tự, tình yêu, lòng biết ơn, tôn giáo và cả sự nổi loạn đều mang tính lan truyền. Nhưng trước hết, bạn cần tự thắp lên ngọn lửa trong mình, ngọn lửa mà bạn muốn nhìn thấy nó nhảy múa trong mắt của kẻ khác.

Lòng tốt và những ảo ảnh tương tự

Từ bi là sự thăng hoa đỉnh cao của nhận thức. Nó giải phóng mọi ràng buộc, bóng tối và tẩy sạch mọi chất độc. Khi đó, đam mê hóa từ bi. Đam mê giống như hạt giống, còn lòng từ bi chính là bông hoa nở rộ của hạt giống đó.

Tuy nhiên, bạn cần hiểu rằng từ bi không phải là lòng tốt và ngược lại. Lòng tốt xuất phát từ cái tôi cá nhân và nó có tác dụng củng cố cho cái tôi. Khi bạn đối xử tốt với một ai đó, bạn cảm thấy mình là người tốt, là kẻ đáng khen. Tận sâu bên dưới nghĩa cử đó chính là sự sỉ nhục mà bạn đang dành cho kẻ kia và bạn đang cảm thấy vui với sự sỉ nhục đó. Chính vì thế mà người ta không bao giờ toàn tâm biết ơn kẻ đã giúp đỡ mình, bởi đâu đó vẫn tồn tại chút cảm giác ghen ghét, giận dữ và mầm mống báo oán ở người được bạn giúp. Đó là vì lòng tốt chỉ có hình thức bên ngoài là từ bi, còn sâu bên trong thì không phải như thế mà chính là những động cơ ngầm nào đó.

Trong khi đó, từ bi là phi động cơ. Bạn cho đi chỉ vì bạn có chứ không phải vì kẻ khác cần. Bạn không hề cân nhắc, tính toán khi cho đi. Bạn cho đi vì cuộc sống của bạn đang tràn ngập điều đó. Từ bi mang tính ngẫu nhiên và tự nhiên như hơi thở vậy, còn lòng tốt là một thái độ có sắp đặt, mang tính ngụy trang khéo léo và tính toán.

Hẳn bạn từng nghe người ta nói rằng: "Những gì mình không muốn thì cũng đừng làm với kẻ khác". Thực chất, câu nói này đã cho thấy bạn làm việc tốt chỉ vì bạn cũng muốn được kẻ khác đối xử tốt với mình. Đó là một hành động ích kỷ, xuất phát từ cái tôi

cá nhân và thật ra là chỉ biết nghĩ cho bản thân. Bạn không hề phụng sự kẻ khác, bạn cũng không yêu thương ai hết mà tất cả chỉ nhằm thu lấy điều tốt đẹp cho chính bạn. Đó là cái tôi cá nhân dưới dạng thức thông thái, cao cấp. Trong khi đó, từ bi là một hình thức cho đi mà không hề tính toán chỉ vì đó là bản chất của bạn và bạn không thể làm khác đi được.

Vì thế, tôi muốn bạn hãy nhớ rằng từ bi không phải là lòng tốt. Mặt khác, bạn cũng cần phải hiểu từ bi chính là lòng tốt đích thực và duy nhất. Bạn không "tử tế" với kẻ khác, bạn cũng chẳng vĩ đại gì hơn họ mà chỉ đơn giản là bạn đang lan truyền đến họ những năng lượng tốt đẹp mà bạn nhận được từ vũ trụ này. Năng lượng đó đến từ nhân loại và trở về với chính nhân loại, bạn không hề cản trở con đường lưu chuyển của nó.

Khi Alexander đến Ấn Độ, ông đã gặp Diogenes, một trong những người sáng lập nên trường phái triết học Hoài nghi, mà trước nay Alexander vẫn ấp ủ ước mơ được gặp gỡ bởi ông nghe nói rằng tuy Diogenes không có trong tay thứ gì cả nhưng chẳng ai trên thế gian này lại có thể giàu hơn ông ta. Hẳn là trong ông ta phải có một thứ gì đó rất đặc biệt. Người ta bảo ông ấy là một kẻ ăn mày mà cũng lại là một hoàng đế. Chính vì thế, Alexander đã quyết tâm tìm đến gặp con người đặc biệt này.

Alexander đến gặp Diogenes vào lúc sáng sớm khi mặt trời mọc. Ông ấy nằm dài trên cát, trên người không mặc thứ gì. Alexander bèn nói:

– Tôi rất vui được gặp ông. Dường như những gì mọi người kể cho tôi nghe về ông quả thật là đúng. Chưa bao giờ tôi gặp một ai hạnh phúc hơn ông. Tôi có thể làm được gì cho ông không?

Diogenes đáp:

– Chỉ cần ông đứng xích qua một bên là được rồi, ông đang che mặt trời đấy. Và nhớ là đừng bao giờ che mặt trời nữa nhé. Ông thật nguy hiểm vì có thể che không cho mặt trời đến với mọi người. Làm ơn đứng xích qua một bên.

Từ bi không phải là điều gì đó to tát mà bạn ban tặng cho kẻ khác, đôi khi nó chỉ đơn giản là hành động xích sang một bên để không che mặt trời của kẻ khác. Nói rộng hơn thì nó đồng nghĩa với việc bạn chỉ cần đừng ngăn cản Thượng đế đến với nhân loại, trong đó có cả chính bạn. Hãy trở thành một công cụ để vũ trụ có thể đến

với nhân loại. Hãy tưởng tượng bạn sẽ giống như một ống trúc rỗng để ánh sáng thiêng liêng của vũ trụ có thể xuyên chảy qua bạn. Chỉ có ống trúc rỗng mới có thể làm thành cây sáo và cho phép giai điệu của Thượng đế trỗi dậy.

Từ bi không xuất phát từ bản thân bạn mà từ chính vũ trụ thiêng liêng. Trong khi đó, lòng tốt xuất phát từ bạn, đó là sự khác biệt trước tiên mà bạn cần nắm rõ. Lòng tốt là một thái độ biểu hiện qua việc làm của bạn, còn từ bi là một điều gì đó thuộc về Tạo hóa thiêng liêng. Tất cả những gì bạn cần làm để có từ bi là đừng ngăn cản nó đến với nhân loại và chính bạn. Cũng như hãy để mặt trời soi rọi đến vạn vật trong nhân gian này.

Lòng tốt giúp củng cố cái tôi cá nhân, còn từ bi chỉ xuất hiện khi cái tôi không còn nữa.

Thiền định chỉ có một "sách kinh" duy nhất, đó chính là vũ trụ thiêng liêng. Người đạo Hồi có kinh Koran, người đạo Hindu có kinh Veda, người Thiên Chúa giáo có kinh thánh, người Do Thái có kinh Talmud. Còn thiền định sẽ không có kinh sách nào cả mà đó chính là vũ trụ này. Đó cũng chính là vẻ đẹp của thiền. Kinh sách của thiền hiện diện trong từng viên đá, trong từng tiếng hót véo von của loài chim, trong từng chuyển động đang tồn tại xung quanh bạn.

Từ bi là khi bạn để cho giai điệu sống tuyệt đẹp đó hòa cùng nhịp đập trái tim mình, tuôn chảy trong con người bạn để bạn được là một với vũ trụ. Bạn phải tan chảy và biến mất để cho giai điệu đó tồn tại. Quả thật là như thế, bởi khi đó bạn đã hoàn toàn quên mất bản thân mình rồi.

Trong khi đó, lòng tốt khiến cho người ta trở nên kiêu hãnh vì quá chú trọng đến cái tôi của bản thân. Nếu để ý, bạn sẽ nhận thấy rằng những người tốt bụng thường có cái tôi rất lớn, lớn hơn cả những người tàn nhẫn. Điều này nghe rất lạ, bởi ít ra thì người ác còn ít nhiều cảm thấy tội lỗi, còn người tốt sẽ cảm thấy mình hoàn hảo, lúc nào cũng thánh thiện hơn người và tốt hơn kẻ khác. Người tốt nhận thức rất rõ những gì mình đang làm, do vậy mỗi nghĩa cử mà họ làm sẽ càng mang lại thêm cho họ năng lượng và sức mạnh. Mỗi ngày, họ càng trở nên vĩ đại hơn và tất cả chỉ là một hành trình giúp củng cố cái tôi cá nhân.

Tôi xin được nhắc lại với bạn, rằng từ bi không phải là cái mà chúng ta vẫn gọi là lòng tốt. Tuy từ bi vẫn có phần cốt lõi của sự tử tế trong đó, nghĩa là thái độ dịu dàng, cảm thông, chia sẻ, hữu ích

và sáng tạo, nhưng nó diễn ra tự nhiên và hoàn toàn không dính dáng đến bạn. Từ bi đến từ sự hiện hữu của vạn vật và bạn chỉ là một nhịp cầu giúp nó chạm đến vạn vật. Bạn đóng vai trò tương tự như mảnh kính giúp ánh sáng đi xuyên qua mà không hề cản trở nó. Đó là lòng tốt thuần túy không hề có cái tôi cá nhân trong đó.

Điều thứ hai bạn cần nắm rõ là từ bi không phải là cái mà chúng ta vẫn gọi là tình yêu. Nó cũng mang yếu tố cốt lõi của tình yêu nhưng lại không phải là tình yêu như chúng ta vẫn biết. Tình yêu mà chúng ta biết đến chỉ là sự đam mê, quyến rũ và là một dạng bóc lột người khác dưới mỹ từ tình yêu.

Bạn nói yêu một ai đó, nhưng liệu bạn đã từng yêu ai thật sự hay chưa? Hay bạn chỉ đơn thuần là sử dụng một ai đó chứ không phải là yêu họ? Và dĩ nhiên như thế không thể gọi là tình yêu. Trong thực tế, việc sử dụng một người khác lại là một hành động đáng lên án nhất trong cuộc sống, bởi nó chẳng khác gì tội phạm. Đừng bao giờ sử dụng người khác như một phương tiện cho cuộc sống của mình mà hãy biết tôn trọng bản thân họ. Chỉ khi đó, bạn mới thật sự yêu họ.

Ngày nay, chúng ta dễ dàng bắt gặp những tình huống chồng sử dụng vợ như một phương tiện trong cuộc sống của mình và ngược lại. Người ta không bị hủy diệt bởi sự căm ghét, thù hận mà chính bởi thứ tình cảm được cho là tình yêu. Chính vì gọi đó là tình yêu mà người ta cũng không xem xét lại thứ tình cảm này, bởi tất cả những gì nhân danh tình yêu đều đẹp đẽ và đúng đắn. Thực tế không phải như vậy. Loài người luôn đau khổ vì thứ tình cảm gọi là tình yêu này. Và nếu nhìn kỹ, bạn sẽ thấy thật ra đó chỉ thuần túy là sự si mê, quyến rũ, vốn hoàn toàn không phải là tình yêu. Mục tiêu của si mê là sở hữu, trong khi mục tiêu của tình yêu chân chính là cho đi. Phương châm của sự si mê là "Hãy lấy thật nhiều và cho thật ít. Nếu như phải cho đi thì hãy cho tí chút như đang nhử mồi". Đó là thứ tình cảm đầy tính mặc cả. Bạn biết mình phải cho đi thứ gì đó thì mới có thể nhận lại cái khác, nhưng với công thức là cho ít nhận nhiều. Điều này chẳng khác gì việc mua bán! Nếu được mà không cần phải mất gì cả thì tốt; còn nếu phải cho đi mới nhận được thì hãy cho ít thôi và đừng quên giả vờ là bạn đã cho rất nhiều để cuỗm lại thật to từ kẻ khác.

Sự si mê cũng đầy tính bóc lột, trong khi tình yêu thật sự thì không. Như vậy, từ bi không phải là tình yêu nếu hiểu theo nghĩa thông thường, nhưng cũng chính là tình yêu nếu hiểu theo nghĩa đích thực của nó. Từ bi chỉ biết cho đi mà không màng đến chuyện

nhận lại. Tuy nhiên, những gì bạn nhận lại sẽ có giá trị gấp bội phần. Sự nhận lại đó lại là một điều hoàn toàn khác, chẳng hề dính dáng gì đến bạn. Nếu bạn mong chờ được đáp đền xứng đáng thì bạn sẽ chẳng nhận được thứ gì cả và rơi vào trạng thái vỡ mộng.

Mọi chuyện tình rồi cũng rơi vào sự vỡ mộng. Bạn có nhận thấy là những đôi yêu nhau rồi cũng đi đến sự buồn khổ, tuyệt vọng, cảm thấy bị lừa dối? Trong khi đó, từ bi không hề có hệ lụy vỡ mộng bởi nó không bắt đầu bằng ảo ảnh. Từ bi không đòi hỏi sự đáp trả nơi người nhận bởi người cho không cần đến điều đó. Thứ nhất là do người cho nghĩ rằng: "Những gì mình cho đi là của trời đất ban tặng chứ chẳng phải của mình. Vậy thì tại sao mình phải mong chờ được đền ơn đáp trả? Ngay cả đến lời cảm ơn mình cũng không màng".

Đó là những gì đã xảy ra cho người đàn ông tìm đến Chúa Jesus để được chữa lành. Ông ta mắc bệnh nhiều năm mà chẳng có thầy thuốc nào chữa được. Chính vì vậy mà khi được Jesus chữa lành, ông cảm thấy biết ơn vô hạn. Tuy nhiên, đáp lại, Chúa Jesus đã nói rằng: "Không, anh đừng cảm ơn ta mà hãy cảm ơn Thượng đế. Đó là nhân duyên giữa anh và Thượng đế, ta chẳng can dự gì cả. Chính niềm tin đã chữa lành cho anh, nó đã giúp cho năng lực của Thượng đế chữa cho anh lành bệnh. Ta chỉ là nhịp cầu không hơn không kém nối liền giữa niềm tin đó và năng lực của Thượng đế. Anh không cần phải bận tâm và cảm ơn ta. Hãy cảm ơn Thượng đế và niềm tin của chính anh. Có điều gì đó đã giúp nối liền giữa anh và Người. Ta chẳng là gì cả".

Đó là một ví dụ về lòng từ bi. Khi bạn có lòng từ bi, bạn sẽ cho đi mà không hề cảm thấy là mình đang cho đi. Khi đó, điều kỳ diệu sẽ xảy ra khi sự đền đáp được thể hiện bằng hàng ngàn cách thức khác nhau. Bạn cho đi tình yêu, và từ khắp nơi tình yêu sẽ bắt đầu lan tỏa. Người có lòng từ bi sẽ chẳng bao giờ mong muốn nhận lại điều gì từ kẻ nhận bởi anh ta không hề tham lam. Như vậy, điều thứ hai bạn cần ghi nhớ là từ bi không phải là cái mà chúng ta vẫn gọi là tình yêu nhưng lại chính là tình yêu đích thực.

Điều thứ ba là, từ bi là minh tuệ chứ không phải là trí tuệ. Minh tuệ vượt xa mọi giới hạn của hiểu biết, tư duy, lập luận, lý lẽ bởi tất cả những thứ đó đều nằm trong một phạm vi nhất định. Người có lòng từ bi sẽ có minh tuệ chứ không phải là trí tuệ. Anh ta sẽ nhìn thấu và xuyên suốt mọi sự việc, không gì có thể che giấu được anh ta. Và điều đó không phải là do tư duy lập luận mà nhờ vào tuệ nhãn.

Hãy nhớ rằng người có lòng từ bi sẽ cực kỳ thông thái nhưng lại không nhìn sự việc qua lăng kính của trí thức hay logic. Anh ta hiểu biết nhưng không tư duy. Một khi đã hiểu biết thì bạn đâu còn phải tư duy nữa. Bạn chỉ suy nghĩ khi bạn không hiểu biết, thế thôi. Chính vì bạn không biết nên bạn mới phải suy nghĩ. Còn một khi đã biết, đã thấy thì bạn đâu cần phải suy nghĩ nữa.

Người có lòng từ bi thì hiểu biết, còn kẻ trí thức thì suy nghĩ. Người có trí tuệ thì tư duy, còn người có minh tuệ thì ngược lại. Anh ta cực kỳ thông minh nhưng sự thông minh đó không hề vận hành theo phương thức tư duy mà theo trực giác.

Và điều thứ tư là, từ bi không gắn liền với cảm xúc. Cảm xúc sẽ đi liền với tình cảm, trong khi người có lòng từ bi tuy có cảm nhận nhưng phi cảm xúc. Họ vẫn cảm nhận được sự việc nhưng không hề có cảm xúc yêu thương, ghét bỏ.

Họ sẽ làm những gì cần phải làm nhưng không hề bị xúc động bởi sự việc. Đây là điều hết sức quan trọng, bởi một khi đã hiểu thế nào là từ bi, bạn sẽ biết được thế nào là Phật.

Khi đau khổ, người tình cảm sẽ khóc. Khi thấy nhà cháy, người tình cảm sẽ gào khóc và đấm vào ngực. Nhưng họ sẽ không giúp được gì. Còn người có lòng từ bi sẽ không khóc mà hành động, bởi họ biết rằng nước mắt là vô ích. Nước mắt không thể dập tắt ngọn lửa; nước mắt không thể biến thành thuốc giúp kẻ ốm đau hết bệnh; nước mắt cũng không thể giúp một người khỏi chết đuối. Nếu chỉ biết đứng gào khóc nhìn một kẻ đang chết đuối, bạn không phải là người có lòng từ bi. Người từ bi sẽ lập tức nhảy xuống sông để cứu người kia. Anh ta hành động ngay lập tức, không do dự một tích tắc nào. Hành động của anh ta diễn ra tức thì, ngay khi vừa nhìn thấy cảnh tượng ấy thì anh ta đã hiểu là mình phải lao xuống nước để cứu người. Chính xác hơn thì không phải anh ta đã hiểu mà là Thượng đế đã chuyển tải điều đó đến anh. Việc hiểu và hành động của anh ta là hai mặt của cùng một vấn đề và chúng không thể tách rời nhau.

Bạn đừng nhầm lẫn giữa người có lòng từ bi và người đa cảm. Người này đôi lúc có thể khiến ta nhầm lẫn là người có lòng từ bi, tuy nhiên họ sẽ chẳng bao giờ hành động để giúp ai mà chỉ tạo thêm rắc rối. Họ sẽ chần chừ thay vì giúp người ngay lập tức. Người có lòng từ bi rất nhanh và quyết đoán. Họ không khóc than, cũng chẳng bi lụy mà chỉ biết hành động. Họ không lạnh lùng cũng chẳng cuồng nhiệt. Họ ấm áp mà cũng điềm tĩnh, an nhiên. Đó cũng là nghịch lý của người từ bi. Họ ấm áp vì mang trong lòng

một trái tim nhân ái nhưng lúc nào cũng giữ cho mình thái độ điềm tĩnh, an nhiên. Cho dù có việc gì xảy ra đi nữa thì họ cũng điềm tĩnh, an nhiên để hành động. Chính nhờ vậy mà họ mới có thể giúp được người khác.

Bạn cần nắm rõ bốn điểm chính yếu này của lòng từ bi để có thể hình dung được từ bi là gì. Từ bi xuất hiện ngẫu nhiên, không thể do ta chọn lựa. Bởi nếu không thì đó là lòng tốt chứ không phải là từ bi. Từ bi đến tự nhiên, chẳng thông qua sách kinh nào. Bạn không thể cứ yêu thương nhiều hơn là sẽ có lòng từ bi, mà bạn cần phải thay đổi chất lượng của tình thương yêu đó. Người ta thường không muốn thừa nhận một điều là "mình chưa bao giờ thật sự yêu ai". Và một khi đã không muốn thì họ sẽ không bao giờ nhìn ra điều đó. Điều đó đồng nghĩa với việc họ sẽ không bao giờ thay đổi và mãi mãi mọi tình yêu đều kết thúc trong vỡ mộng.

Nhớ về mẹ của mình, nhà văn Leo Tolstoy cho biết bà là một phụ nữ rất tốt, tốt theo đúng nghĩa đen mà tôi đã giải thích chứ không phải là từ bi. Bà tốt đến mức mỗi lần đi xem phim, bà cứ khóc suốt vì cảm thương cho các nhân vật trong phim. Gia đình của Tolstoy thuộc dòng dõi quý tộc, vì thế mỗi khi mẹ ông đi xem hát thì có một người đầy tớ mang theo thật nhiều khăn tay để hầu bà. Tolstoy cho biết, ông rất ngạc nhiên khi thấy giữa trời đông giá của nước Nga, khi tuyết rơi đầy trời, mẹ ông để mặc người đánh xe ngồi bên ngoài hứng chịu cái lạnh giá trong khi bà ngồi trong nhà hát. Bà chẳng đoái hoài gì đến người đánh xe đang khổ sở và phát ốm vì lạnh ngoài kia. Ấy vậy mà bà lại có thể khóc sướt mướt vì bộ phim đang xem.

Những người tình cảm không mất một xu nào khi họ khóc lóc hay tỏ lòng cảm thương. Tuy nhiên, người có lòng từ bi có thể mất cả mạng sống để thể hiện sự từ bi của mình. Người từ bi thường rất thực tế trong khi người tình cảm thường sống trong mộng mơ, tình cảm mơ hồ, viển vông. Như vậy, từ bi không đến từ cảm xúc. Vậy thì nó đến bằng con đường nào đây? Đó chính là con đường thiền định. Như thế chúng ta phải hiểu được thiền định là gì.

Theo Đức Phật thì thiền được định nghĩa bằng một từ duy nhất là "tịnh". Theo ngài, "khi tâm tịnh nghĩa là thiền".

Thiền là một trạng thái nhận-biết-phi-niệm. Trạng thái đó phi cảm xúc, phi tình cảm và cũng không vẩn vơ bất kỳ suy nghĩ nào. Khi đó, bạn vẫn nhận biết sự việc xung quanh nhưng chỉ có thế mà thôi, không còn điều gì khác nữa. Làm thế nào để bạn có thể đạt đến trạng thái đó? Người ta gọi đó là *hua t'ou*, nghĩa là phi-

niệm hay không-lời. Tâm trí của chúng ta lúc nào cũng tồn tại vô vàn ý niệm nối tiếp nhau, cái này đi cái khác đến. Và giữa hai ý niệm nối tiếp ấy sẽ có một khoảng lặng không suy tư gọi là *hua t'ou*. Và chúng ta thường bỏ lỡ những giây phút đó vì không có điều gì nhắc nhở chúng ta từ bên trong. Tất cả những gì bạn cần làm là nhìn thấy điều đó đang diễn ra và ý thức được rằng lúc nào bạn cũng mang trong mình một kho báu. Thiền không đến từ nơi đâu xa xôi mà đến từ trong chính chúng ta. Bạn chỉ cần nhận biết, nuôi dưỡng và chăm sóc nó, rồi nó sẽ lớn lên.

Chính khoảng lặng giữa hai suy nghĩ là cánh cửa giúp bạn đến với thiền định. Hua t'ou có nghĩa đen là "trước lời", hàm ý chỉ khoảnh khắc trước khi một ý niệm được sinh ra. Ngay khi một suy nghĩ nào đó xuất hiện thì người ta gọi đó là hua wei, nghĩa là "sau lời". Và khi một ý niệm đã trôi qua hay lời nói đã thốt ra, sẽ xuất hiện một khoảng lặng khác trước khi một ý niệm mới lại đến. Và đây chính là khoảnh khắc mà thiền định chú trọng đến.

Đức Phật dạy rằng: "Chúng sanh không nên sợ việc khởi niệm mà nên sợ mình chậm trễ không nhận biết chúng". Đây quả là một cách nhìn hoàn toàn mới về ý niệm mà trước Đức Phật chưa từng có ai nêu ra.

Khi một ý niệm nào đó xuất hiện, nếu bạn nhận biết ngay nó từ đâu tới, đang diễn ra như thế nào và đi đâu thì không sao cả. Đây là một thói quen mà lâu dần sẽ biến thành một thành trì hữu ích cho bạn. Đây cũng chính là trải nghiệm đầu tiên của thiền định.

Trong thiền tông có một hình ảnh ví von về sự động và bất động rất hay. Ví dụ như có một người lữ khách dừng chân tại một quán trọ để nghỉ ngơi hoặc ăn tối. Sau đó, anh ta lại tiếp tục lên đường vì không có nhiều thời gian để nấn ná lại lâu hơn. Trong khi đó, người chủ quán trọ lại không đi đâu cả. Người ra đi là người khách, còn người ở lại là người chủ trọ. Tương tự, bạn chính là ý thức của bản thân, là người chủ trọ, còn những ý niệm cũng giống như người khách trọ kia đến rồi đi. Bạn lúc nào cũng ở đó, không thay đổi, mãi mãi là chính mình.

Bạn hãy thử nhìn lại mà xem. Có lúc bạn ốm đau, có lúc bạn khỏe mạnh. Có lúc bạn đau khổ, có lúc bạn hạnh phúc. Ngày xưa bạn còn bé nhỏ, rồi bạn lớn lên và già đi. Ngày xưa bạn khỏe mạnh, ngày nay bạn yếu ớt. Tất cả những điều đó đến rồi đi, chỉ có nội thân của bạn là không đổi. Chính vì thế mà khi soi lại nội thân, bạn sẽ thấy nó không hề có tuổi tác. Nội thân của bạn không hề già đi vì bạn cũng chính là mình của ngày xưa. Bạn không hề thay

đổi về mặt nội tại. Để tính tuổi tác, bạn phải dựa vào lịch, nhật ký hoặc giấy khai sinh, nghĩa là một điều gì đó thuộc về ngoại thân. Trong khi đó, nội thân của bạn không hề bị lão hóa hay bị tác động bởi thời gian. Cho dù trời có đẹp hay xấu thì bạn vẫn là bạn, không thay đổi.

Cũng giống như bầu trời vậy, tuy đôi khi có những đám mây đen trôi ngang nhưng bầu trời thì vẫn là bầu trời. Và khi mây trắng cũng thế, bầu trời cũng không hề thay đổi. Mây đến rồi đi, còn bầu trời thì vẫn ở lại và không đổi.

Bạn chính là bầu trời, còn những ý niệm chính là những áng mây. Nếu bạn chú ý đến các ý niệm của mình từng phút một và không bỏ lỡ một ý niệm nào thì bạn đã khởi lên được tính bồ tát trong mình. Đây cũng chính là khởi đầu của sự tỉnh thức. Bạn sẽ không còn mê muội, không còn bị lẫn trong những đám mây đến rồi đi kia. Khi đó, bạn hiểu rằng mình tồn tại mãi mãi. Đột nhiên, bạn sẽ không còn lo lắng về điều gì nữa. Chẳng gì có thể thay đổi bạn, mãi mãi là như thế, vậy nên bạn đâu còn phải lo lắng hay tức giận chi nữa? Tại sao bạn phải lo lắng khi mà không gì còn có thể làm thay đổi bạn nữa? Mọi thứ rồi sẽ đến và đi, như những con sóng trên bề mặt. Trong khi sâu thẳm trong lòng bạn sẽ không hề có một con sóng nào nữa. Bạn tồn tại, là chính mình, và thật sự hiện hữu. Trong thiền, người ta gọi đó là trạng thái đạt đến chánh niệm, hay chính là vai trò của người chủ trọ trong ví dụ nói trên.

Thông thường, tất cả chúng ta thường lẫn lộn giữa vai trò của chủ trọ và khách trọ, chính vì thế mà ta đau khổ. Khi những người khách trọ đến, chúng ta quá quyến luyến và thân mật, do vậy mà khi họ sửa soạn ra đi thì ta lại khóc thương và bịn rịn, cứ luẩn quẩn theo chân họ suốt để chia tay. Đến khi họ đã đi rồi mà ta vẫn còn nhớ thương, đau buồn. Rồi người khách tiếp theo lại đến, chúng ta lại tiếp tục nhớ thương và đau khổ, để rồi họ lại ra đi…

Tất cả những khách trọ đều đến rồi đi. Họ không thể nào ở lại vì bản chất của họ vốn dĩ chỉ là khách trọ.

Có bao giờ bạn để ý thấy những ý niệm cũng không bao giờ đọng lại lâu trong suy nghĩ của bạn? Chúng đến rồi đi, cái nọ nối tiếp cái kia và chúng sẽ không bao giờ ở lại với bạn, cho dù bạn có muốn như thế. Không tin thì bạn hãy thử mà xem. Thỉnh thoảng chúng ta cũng thử tìm cách giữ lại một ý niệm hay một từ nào đó trong tâm trí mình. Nhưng điều đó chỉ kéo dài được vài giây, rồi thì bao nhiêu ý nghĩ khác xảy đến liên quan đến công việc, gia đình, con cái… mà ta phải bận tâm. Để rồi ta bỗng nhận ra rằng ý niệm đó

đã biến mất từ lúc nào!

Khách trọ mãi mãi chỉ là khách trọ, họ sẽ chẳng bao giờ ở lại. Một khi đã biết rằng mọi thứ xảy ra với bạn rồi sẽ ra đi thì tại sao bạn phải lo lắng? Hãy để chúng tự đến và tự đi, còn bạn thì ở lại. Khi đó, bạn sẽ cảm nhận được sự an nhiên, tĩnh tại trong tâm hồn. Đây là trạng thái vô ưu. Đừng lao xao, cũng đừng vùng vẫy trong đau buồn, thống khổ. Mọi ưu tư sẽ chấm dứt khi bạn là bạn, là người chủ trọ chứ không phải là người khách trọ. Chỉ cần bạn đừng nhầm lẫn điều đó thôi là đủ rồi. Khi đó, cuộc sống của bạn sẽ được bao phủ bởi sự an lạc, nhiệm màu và tươi đẹp.

Điều đó đã xảy ra với Đức Phật, một câu chuyện thật đẹp đẽ. Mời bạn hãy đọc chậm chậm, thật chậm và thật kỹ câu chuyện sau để đừng bỏ sót một chi tiết nào:

Một hôm đến giờ trưa, Đức Phật bèn chỉnh trang lại y phục, cầm lấy cái bình bát và đi vào thành Sravasti để khất thực. Sau khi đi hết nhà này sang nhà khác, ngài bèn trở về chỗ cũ của mình. Ăn xong, ngài bèn cởi áo cà sa ra, rửa chân, sửa soạn chỗ và ngồi xuống.

Hãy đọc thật chậm, như thể bạn đang xem một đoạn phim quay chậm...

Một hôm đến giờ trưa, Đức Phật bèn chỉnh trang lại y phục, cầm lấy cái bình bát và đi vào thành Sravasti để khất thực. Sau khi đi hết nhà này sang nhà khác, ngài bèn trở về chỗ cũ của mình. Ăn xong, ngài bèn cởi áo cà sa ra, rửa chân, sửa soạn chỗ và ngồi xuống.

Hãy tưởng tượng cảnh Đức Phật làm tất cả những điều đó và ngồi xuống...

Đó là hình ảnh sinh hoạt thường nhật của Đức Phật, một cuộc sống bình thường như cuộc sống của bao người khác. Tuy nhiên, có một điều rất riêng mà không phải ai cũng biết.

Đức Phật chỉ làm những việc hết sức bình thường thôi mà, có gì là đặc biệt đâu chứ? Ngài rửa chân, sửa soạn chỗ ngồi, ngồi xuống, cởi áo cà sa, cất cái bình bát, đi ngủ rồi lại trở dậy lặp lại những

việc mà ai ai cũng làm.

... Tôn giả Tu Bồ Đề, một trong số các đệ tử, khuỵu chân quỳ xuống, chắp tay lại và tôn kính nói với Đức Phật rằng "Thật là đặc biệt! Thật là hiếm có!".

Nếu chỉ nhìn vào hiện tượng bề mặt thì quả là tất cả những việc đó không có gì là hiếm có. Việc Đức Phật về, cởi áo cà sa, cất cái bình bát, sửa soạn chỗ và ngồi xuống đều không có gì là bất thường cả. Và vị Tôn giả Tu Bồ Đề (Subhiti), một trong các đệ tử lớn của Đức Phật và cũng là người nhìn ra nhiều câu chuyện đẹp về Đức Phật, đã nhìn thấy điểm đặc biệt của nó.

... Tôn giả Tu Bồ Đề, một trong số các đệ tử, khuỵu chân quỳ xuống, chắp tay lại và tôn kính nói với Đức Phật rằng "Thật là đặc biệt! Thật là hiếm có!".

Những sinh hoạt thường ngày của Đức Phật chẳng khác gì của người bình thường, nhưng ẩn trong đấy có một điều gì đó rất khác biệt mà những người vẫn gặp ngài thường ngày không hề nhận ra.

Vào ngày hôm đó, bỗng nhiên Tôn giả Tu Bồ Đề đã khám phá ra điều này – "Thật là đặc biệt! Thật là hiếm có!".

Đức Phật đã sống cùng các đệ tử của ngài đến ba mươi năm, ấy vậy mà họ vẫn không hiểu biết gì về những hành động thường nhật của ngài. Chính vì không biết nên họ nghĩ rằng đó là những việc hết sức bình thường và bỏ qua. Họ chỉ nghĩ rằng ngài cũng giống như bao người khác, chính vì thế mà nghi ngờ và không tin vào những gì Đức Phật nói. Nếu như Tôn giả Tu Bồ Đề không nhìn ra vấn đề này thì cũng chẳng ai biết đến Phật là gì.

Nếu như không có vị Tôn giả Tu Bồ Đề kia thì chẳng có ai nhìn thấy điều đang diễn ra bên trong Đức Phật. Đó chính là việc Đức Phật đã thật sự đóng vai trò người chủ trọ của đời mình. Từng giây từng phút, ngài sống trọn vẹn với cuộc sống nội thân an nhiên, vĩnh hằng. Ngài thiền trong từng phút giây của đời mình. Ngay cả khi rửa chân, ngài cũng làm điều đó với tất cả sự tỉnh thức của tâm trí. Ngài luôn hiểu rõ "cái chân này không thuộc về ta", "cái bình bát này không thuộc về ta", "cái áo cà sa này không

thuộc về ta", "cơn đói này không thuộc về ta", và "tất cả mọi thứ xung quanh đều không thuộc về ta. Ta chỉ là một chứng nhân, một người quan sát tất cả những thứ đó xảy ra".

Đó chính là điều kỳ diệu, là vẻ đẹp không từ nào có thể tả xiết của Đức Phật. Ngài lúc nào cũng an nhiên, tự tại. Đó cũng chính là thiền. Bạn chỉ có thể có được điều này khi nhận biết rõ đâu là người chủ trọ, đâu là các khách trọ – dòng ý niệm – và tách biệt khỏi những mối bận tâm về chúng. Các ý niệm đến rồi sẽ đi, cảm xúc cũng đến rồi đi, những ước mơ cũng đến rồi đi, các trạng thái vui buồn cũng đến rồi đi, nắng rồi lại mưa… Tất cả đều thay đổi, ngoại trừ chính bạn.

Nếu có điều gì bất biến thì đó chính là nội thân của bạn. Là sự thánh hóa trong mỗi chúng ta. Hiểu được điều đó, trở thành điều đó và sống trong điều đó cũng chính là bạn đã định. Thiền là phương thức, còn định là mục tiêu để bạn đạt đến. Thiền chính là kỹ thuật giúp bạn nhận ra mình không phải là người khách trọ. Còn định chính là hóa thân thành người chủ trọ, xem nội thân là trọng tâm.

Phật tại tâm mỗi đêm ta ngủ,

Phật tại tâm mỗi sáng ta đi,

Phật tại tâm khi ta ngồi lẫn đứng,

Phật tại tâm khi ta nói lẫn im lặng.

Chưa bao giờ Phật bỏ nội thân,

Phật với thân như hình với bóng,

Nên chỉ cần nghe tiếng nội thân,

Là ta gặp Phật của chính mình.

"Phật tại tâm mỗi đêm ta ngủ", trong bạn luôn có Phật và cũng không có Phật. Trong bạn là trần gian lẫn niết bàn. Trong bạn có cả thế giới vật chất lẫn tinh thần. Trong bạn có tất cả mọi điều huyền bí về sự tồn tại, là nơi gặp gỡ, là ngã đường giao nhau giữa thế gian này và cả vũ trụ thiêng liêng. Bạn chỉ là nhịp cầu nối hai thế giới đó lại với nhau. Vấn đề nằm ở chỗ, nếu bạn đặt mình thiên

về thế gian này thì bạn sẽ thuộc về thế gian này. Còn nếu bạn thay đổi trọng tâm và bắt đầu chú ý đến tâm thức, bạn chính là Thượng đế. Tất cả bắt đầu từ một sự thay đổi nhỏ đó.

"Phật tại tâm mỗi đêm ta ngủ, Phật tại tâm mỗi sáng ta đi". Lúc nào Phật cũng ở đó với bạn, bởi tâm thức luôn ở đó cùng bạn.

"Phật tại tâm khi ta ngồi hay đứng", cả người chủ trọ lẫn khách trọ lúc nào cũng hiện diện ở đó. Khách trọ thì luôn thay đổi, nhưng sẽ luôn có một người không đổi ở lại và đó chính là người chủ trọ. Ngôi-nhà-trọ-nội-thân đó của bạn sẽ không bao giờ vắng bóng người, trừ khi bạn nhầm lẫn đặt mình vào vai trò người khách trọ và ra đi. Hãy là người chủ trọ luôn an nhiên ngồi đó, không bị bất kỳ khách trọ nào làm phiền. Khi đó, bạn sẽ cảm nhận được sự bình an tuyệt diệu đầy hồng phúc.

"Phật tại tâm khi ta nói hay im lặng", ngay cả khi bạn nói thì vẫn có một điều gì đó im lặng trong sâu thẳm nơi bạn. Khi bạn si mê, khát khao thì vẫn tồn tại một con người thứ hai trong bạn không hề si mê hay khát khao. Hãy quán chiếu và bạn sẽ nhận ra điều đó. Bạn vừa gần gũi mà cũng vừa xa cách. Bạn cũng giống như dầu và nước, tuy có thể tuôn chảy trong một bình đựng nhưng vẫn là hai chất lỏng khác nhau. Lằn ranh giữa người chủ trọ và khách trọ là rất mong manh, tuy vậy đó vẫn là hai vị trí khác nhau. Khách trọ đến rồi sẽ đi và không ngừng thay đổi, còn chủ trọ thì ở lại và mãi mãi chỉ là một.

"Chưa bao giờ Phật bỏ nội thân, Phật với thân như hình với bóng, nên chỉ cần nghe tiếng nội thân, là ta gặp Phật của chính mình". Đừng tìm kiếm Phật ở đâu xa bởi Phật luôn ở tại tâm chúng ta, khi chúng ta là người chủ trọ.

Câu hỏi tiếp theo là làm thế nào để giữ cho tâm luôn ở vị trí của người chủ trọ. Tôi sẽ giới thiệu cho bạn một phương thức cổ điển nhưng vô cùng hữu hiệu, là một trong những cách mà Đức Phật đã dạy:

"Hãy tách rời nội thân khỏi tất cả mối quan hệ hiện có để xem mình là ai. Hãy tưởng tượng bạn không phải là con của cha mẹ bạn, không phải là vợ hay chồng của người bạn đời hiện tại, không phải là cha mẹ của con mình, không có người thân hay bạn bè quen biết nào, chẳng phải là công dân của một đất nước nào... để chỉ còn lại duy nhất bạn là chính bạn."

Tất cả những gì bạn cần làm là tách rời nội thân khỏi mọi mối

quan hệ xã hội xung quanh. Mỗi ngày dành ra chút thời gian để ngồi trong tĩnh lặng và tách rời khỏi cuộc sống xung quanh, tương tự như khi bạn tắt nguồn điện thoại vậy. Đừng nghĩ đến việc bạn là vợ hay chồng, là cha hay mẹ, là người làm công hay ông chủ, là người da màu hay da trắng, là người phương Tây hay người châu Á… chỉ đơn giản bạn là chính bạn.

Hãy tách khỏi một ngàn lẻ một mối quan hệ bên ngoài và tự hỏi "Mình là ai?". Khi đó, bỗng dưng bạn sẽ nhận ra mình không thể trả lời câu hỏi này bởi bạn đã tách rời khỏi mọi mối quan hệ. Bạn không thể trả lời "Mình là một bác sĩ", hay "Mình là một giáo sư", hay "Mình là một người phụ nữ"...

Hãy tách rời khỏi mọi thứ và bạn sẽ được là chính bạn. Khi đó, người chủ trọ sẽ được ở một mình, không còn xao động bởi những khách trọ nữa. Những lúc như thế sẽ rất tốt cho chính bạn, vì khi đó bạn sẽ có dịp nhìn lại nội thân một cách chân thật nhất. Những vị khách trọ sẽ khiến tâm bạn lao xao, chia trí và xáo trộn. Họ sẽ đòi hỏi bạn phải làm việc này hay việc kia, chẳng hạn như "Bữa sáng của tôi đâu?", "Trong phòng có bọ", "Máy nước nóng bị hỏng rồi"... Khi đó, dĩ nhiên bạn sẽ phải đáp ứng những yêu cầu của họ ngay lập tức.

Một khi đã hoàn toàn tách biệt khỏi mọi mối quan hệ xung quanh, sẽ chẳng còn ai có thể làm phiền bạn nữa. Đột nhiên bạn sẽ chỉ còn lại với chính mình, một sự cô độc thuần túy. Bạn sẽ giống như một hòn đảo trinh nguyên, hoang sơ, như đỉnh Hy Mã Lạp Sơn kia chưa từng có dấu chân ai đặt đến.

Đó mới chính là sự trinh nguyên đích thực. Khi bạn ở trong trạng thái đó, Thượng đế sẽ đến với bạn.

Một trong những phương thức cổ xưa của người Ấn để có con là họ chỉ làm tình khi thật sự đã thiền sâu. Bởi càng tịnh tâm khi yêu, bạn sẽ càng mời gọi được những linh hồn trưởng thành hơn đến để làm con cái mình.

Một khi đã thật sự ở vào trạng thái người chủ trọ, bạn sẽ được đón chào một người khách quý, đó chính là Thượng đế. Khi đã tách biệt khỏi mọi thứ xung quanh và đối diện với chính mình, hãy tự hỏi "Nội thân này là gì?". Lúc đó bạn sẽ không thể nào trả lời được vì đã cắt đứt mọi mối liên hệ xã hội với bản thân. Đó chính là lúc bạn bắt đầu đi vào quá trình thiền. Và một khi đã đi vào được trạng thái đó, bạn sẽ ngộ.

Thiền sư Bankei và kẻ cắp – câu chuyện về lòng vị tha

Khi thiền sư Bankei tổ chức khóa thiền kéo dài nhiều tuần tại một vùng hẻo lánh, rất nhiều đệ tử từ các nơi ở Nhật Bản đến tham dự. Một lần nọ, người ta bắt gặp một đệ tử ăn cắp đồ và báo lại với thiền sư Bankei để đuổi người này đi. Thế nhưng thiền sư Bankei lại phớt lờ chuyện đó.

Sau đó, người này lại tái diễn thói ăn cắp và bị bắt gặp, và một lần nữa Bankei lại bỏ qua. Điều này khiến cho các đệ tử khác nổi giận và viết thư đề nghị thiền sư phải đuổi người đó đi, nếu không tất cả họ sẽ bỏ về.

Khi đọc lá thư đề nghị, thiền sư Bankei đã cho gọi tất cả mọi người lại và nói rằng: "Các huynh đệ thông thái, các huynh đệ biết đâu là đúng đâu là sai. Các huynh đệ có thể tìm đến nơi khác để tu tập nếu muốn, còn con người tội nghiệp này thậm chí còn chưa biết thế nào là đúng hay sai. Thế thì nếu tôi không dạy cho anh ta thì ai sẽ làm điều đó? Nếu mọi người có bỏ đi hết thì tôi vẫn sẽ giữ anh ta lại đây".

Kẻ cắp nghe thế liền giàn giụa nước mắt và từ đó anh ta tuyệt nhiên không còn nghĩ đến việc ăn cắp nữa.

Câu chuyện trên diễn ra tại một khóa tu thiền, thế nên bạn phải hiểu thế nào là thiền. Để hiểu được điểm cốt lõi của câu chuyện, bạn phải thật sự hiểu được thiền ở trạng thái sâu là như thế nào. Những câu chuyện như thế này không phải là những câu chuyện bình thường bởi chúng cần có một kiến thức nền tảng để hiểu, nếu không bạn sẽ không hiểu được ý nghĩa câu chuyện là gì.

"Khi thiền sư Bankei tổ chức khóa thiền kéo dài nhiều tuần tại một vùng hẻo lánh, rất nhiều đệ tử từ các nơi ở Nhật Bản đến tham dự". Những đệ tử này có mặt ở khắp nơi vì con người vốn dĩ mang đầu-óc-tiền-bạc, cho dù họ có tiền hay không có tiền thì vẫn là giống nhau.

*"Một lần nọ, người ta bắt gặp một đệ tử ăn cắp đồ và báo lại với thiền sư Bankei để đuổi người này đi. Thế nhưng thiền sư Bankei lại phớt lờ chuyện đó".*Tại sao thiền sư lại phớt lờ chuyện đó? Tại vì cả kẻ cắp lẫn các học trò khác đều vì tiền.

Cả hai đều là kẻ cắp, và kẻ cắp này chỉ tìm cách đánh cắp từ kẻ cắp kia mà thôi. Trong xã hội này, nếu bạn lấy thứ gì của ai đó thì bạn sẽ trở thành kẻ cắp, còn nếu bạn có thứ gì đó thì bạn cũng là kẻ cắp

không hơn không kém. Có hai loại kẻ cắp trên đời này: loại thứ nhất là kẻ cắp được tôn trọng, được xã hội nhìn nhận, cấp phép; và loại thứ hai là những người tự làm điều đó một cách bất hợp pháp, không được cấp phép.

Những người khôn ngoan không bao giờ đi ngược lại pháp luật mà tìm cách lách luật để đánh cắp. Nhưng cũng có những người kém thông minh hơn. Họ nhận thấy rằng nếu chỉ biết tuân thủ luật pháp thì sẽ chẳng bao giờ có được gì tất, thế là họ phá luật và bắt đầu làm những chuyện phạm pháp. Tuy nhiên, động cơ của tất cả mọi người đều là vì tiền. Chính vì thế mà thiền sư Bankei đã bỏ qua chuyện đó.

"Sau đó, người này lại tái diễn thói ăn cắp và bị bắt gặp, và một lần nữa Bankei lại bỏ qua". Bởi ông biết rằng tất cả họ là như nhau.

Một kẻ phạm tội nếu thực hiện thành công phi vụ thì được người khác ngưỡng mộ, còn nếu không thì sẽ phải vào tù. Hay nói cách khác, kẻ cắp thành công thì được tôn làm vua, còn thất bại thì chỉ là kẻ cắp. Thế thì Alexander vĩ đại là ai? Chỉ là một kẻ cắp vĩ đại, và ông ta là một kẻ cắp thành công.

Các chính trị gia cũng là những kẻ cắp. Họ tìm cách hủy diệt những kẻ cắp khác, chẳng hạn như tội phạm buôn lậu.

Nhưng tận sâu trong họ chính là những kẻ cắp vĩ đại nhất, chỉ có điều là họ làm mọi thứ một cách hợp pháp hay ít nhất là cũng thể hiện cho mọi người thấy rằng họ đang làm những việc hợp pháp. Và họ thành công, hay ít ra là vậy khi họ còn có quyền lực trong tay. Một khi quyền lực tan biến thì những câu chuyện đẹp đẽ về họ cũng biến mất theo.

Một chính trị gia khi bị phế truất sẽ trở thành một hình ảnh thảm hại trong mắt mọi người. Họ sẽ giống như Richard Nixon hoặc Indira Gandhi. Khi quyền lực đã tan biến và không còn bảo vệ cho bạn được nữa thì mọi thứ sẽ được phơi bày. Ví dụ, bạn sẽ không thể nào kính trọng một người được nữa nếu biết rõ anh ta đã làm giàu bằng cách nào. Nhưng nếu thật sự giàu sang, anh ta sẽ có thể khiến cho mọi người phải im lặng về việc đó. Và rồi với trí nhớ nhỏ nhoi của mình, mọi người chẳng mấy chốc sẽ quên mất điều đó.

Tôi có đọc một quyển sách lịch sử nói về việc hai mươi người bị trục xuất khỏi nước Anh vì họ làm cướp biển. Và rồi sau ba mươi năm, một số trong đó đến Úc và một số thì đến Mỹ để sinh sống. Có người trong số họ trở thành nhân viên chính quyền của Mỹ, có

người thì kinh doanh bất động sản hay ngân hàng. Tất cả hai mươi con người đó đều trở thành những người được kính trọng trong xã hội.

Chính vì thế mà thiền sư Bankei đã bỏ qua việc ăn cắp đó. Ông không quan tâm mấy đến việc này vì "thế gian là như thế". Một người với đầu-óc-không-tiền-bạc như ông sẽ không chú tâm đến chuyện đó.

"Điều này khiến cho các đệ tử khác nổi giận và viết thư đề nghị thiền sư phải đuổi người đó đi, nếu không tất cả họ sẽ bỏ về". Việc này cho thấy những học trò đến đó không phải để thiền. Bởi nếu có, họ phải hiểu được một số điểm cơ bản của thiền là đầu-óc-không-tiền-bạc, là bạn phải biết buông bỏ vật chất ở một mức độ nhất định. Họ phải thấy rằng việc một ai đó đánh cắp vài đồng bạc không phải là một việc lớn, không phải là việc sinh tử.

Bạn không chấp nhận kẻ cắp vì hắn lấy tiền của bạn. Nhưng bạn đã kiếm tiền bằng cách nào? Chắc chắn là bạn cũng lấy nó từ ai đó theo một cách khác, bởi chẳng ai trên thế gian này sinh ra mà đã cầm sẵn tiền trong tay. Tất cả những gì chúng ta sở hữu là do chúng ta tuyên xưng như thế, nhưng thực chất thì chẳng có cái gì thuộc về bất cứ ai cả. Khi đã đạt đến đỉnh cao của thiền, bạn sẽ sống với thái độ đó, rằng chẳng có thứ gì thuộc về ai cả. Khi đó, bạn sẽ không còn bận tâm đến các thứ sở hữu nhiều như trước nữa. Thế nhưng con người vốn dĩ mang đầu-óc-tiền-bạc, do vậy mà những mâu thuẫn, bè phái mới xảy ra. Khi thấy thiền sư Bankei hai lần buông tha cho kẻ cắp, họ bắt đầu nghĩ "Ông ta là thầy kiểu gì thế? Có vẻ như ông ta đang dung túng cho kẻ cắp thì phải?". Họ không thể nào hiểu được tại sao thiền sư lại bỏ qua chuyện đó mà không hiểu rằng ông làm thế vì muốn họ buông bỏ đầu-óc-tiền-bạc cố hữu của mình đi. Quả thật ăn cắp là một việc xấu, nhưng đầu-óc-tiền-bạc cũng chẳng tốt hơn gì mấy.

Khi thấy thầy bỏ qua việc đó hai lần, họ đã nổi giận và viết thư đề nghị trục xuất kẻ cắp, bằng không tất cả họ sẽ bỏ đi. Bạn thấy đó, mâu thuẫn và bè phái đã ngay lập tức xảy ra, kèm theo là sự phản kháng, chống đối.

Rõ ràng họ đến đó không phải để thiền chút nào, bởi nếu có thì họ đã hành xử khác đi. Lẽ ra họ đã phải thương xót cho kẻ cắp vì hắn ta quá thèm khát tiền bạc. Lẽ ra họ nên góp chút ít tiền cho kẻ cắp đó và bảo hắn rằng "Đây, anh hãy cầm lấy số tiền này thay vì phải đi ăn cắp". Nếu được như thế thì mới có nghĩa là họ đến đây để thiền thật sự.

Thế nhưng ngược lại, họ đồng tình đề nghị thiền sư đuổi kẻ cắp đi; và không chỉ thế, họ còn hăm dọa sẽ bỏ đi hết nếu thầy không làm như vậy.

Và họ không thể hăm dọa một thiền sư như Bankei.

"Khi đọc lá thư đề nghị, thiền sư Bankei đã cho gọi tất cả mọi người lại và nói rằng: 'Các huynh đệ thông thái, các huynh đệ biết đâu là đúng đâu là sai. Các huynh đệ có thể tìm đến nơi khác để tu tập nếu muốn, còn con người tội nghiệp này thậm chí còn chưa biết thế nào là đúng hay sai. Thế thì nếu tôi không dạy cho anh ta thì ai sẽ làm điều đó? Nếu mọi người có bỏ đi hết thì tôi vẫn sẽ giữ anh ta lại đây'."

Ở đây có nhiều điểm mà bạn cần hiểu rõ. Khi gọi họ là "các huynh đệ thông thái", thiền sư Bankei đã cố tình chế nhạo họ một cách thâm thúy. Thiền sư không hề có ý khen họ thông thái mà ngược lại muốn nói rằng họ là những kẻ ngốc. Và tất cả những kẻ ngốc thường nghĩ rằng mình khôn ngoan. Thực tế, khi một người tự cho mình là khôn ngoan thì đó chính là dấu hiệu cơ bản cho thấy họ là một kẻ ngốc. Những người khôn ngoan thường không nghĩ rằng họ thông thái, trong khi kẻ ngốc luôn nghĩ mình là người khôn.

Tất cả những học trò ở đó đều là kẻ ngốc. Họ không hiểu rằng họ đến đó không phải để sở hữu tiền hay kiếm tiền mà là để có được một điều khác lớn lao hơn, vĩ đại hơn. Thật ra thì chính thiền sư đã cho tất cả bọn họ một dịp để nhận ra điều này và nếu là những người biết thiền thật sự, họ phải cảm ơn ông về điều đó. Họ đã vượt hàng trăm, thậm chí là hàng ngàn dặm đường để đến đây thiền. Họ lặn lội đến đây vì nghe danh tiếng của thiền sư Bankei và ước mong được tu tập cùng thầy. Ấy vậy mà khi có kẻ ăn cắp vài đồng thì họ quên tuốt mọi thứ. Lẽ ra họ cũng phải cảm ơn kẻ cắp vì đã giúp họ tỉnh ngộ và nhận ra rằng đầu óc của họ chỉ biết đến tiền.

Khi thiền sư Bankei nói: "Các huynh đệ thông thái", ngài có ý muốn nói rằng: "Các bạn là những kẻ ngốc nhưng tự cho mình là người khôn ngoan, biết đâu là phải trái. Các bạn cố dạy cho ta biết đâu là đúng sai. Các bạn muốn ta 'đuổi kẻ này đi, bằng không thì các bạn sẽ bỏ đi hết'. Các bạn đang tìm cách sai khiến ta phải làm điều mà các bạn muốn. Các bạn nghĩ mình biết đâu là phải trái ư? Vậy thì các bạn có thể đi bất cứ nơi nào mình muốn, vì nếu là kẻ khôn ngoan, các bạn sẽ học được ở khắp mọi nơi. Còn kẻ cắp này là anh chàng ngốc, làm sao hắn đi đâu cho được?".

Đến đây hẳn bạn đã hiểu ra sự châm biếm của câu chuyện. Người khôn chẳng bao giờ cho rằng họ khôn. Ngược lại, kẻ dốt thì luôn nghĩ mình khôn ngoan. Cuộc sống vốn dĩ phức tạp với những ranh giới rất mong manh khiến cho bạn không thể nào quyết định dễ dàng rằng mình sai hay đúng. Trong thực tế, một người với chút ít hiểu biết sẽ không bao giờ để mình bị rơi vào cái bẫy cho rằng mình biết tuốt.

Những người đệ tử nghĩ rằng họ biết phân biệt phải trái, rằng kẻ cắp là sai và thiền sư phải đuổi anh ta đi. Nếu như thiền sư không làm thế thì ông cũng sai nốt. Họ quá tin vào sự khôn ngoan của mình mà không nhìn thấy lòng từ bi cũng như đẳng cấp thiền của vị thiền sư. Họ không thấy rằng vị thiền sư đó đã hóa Phật, rằng Benkei là một trong những thiền sư vĩ đại nhất. Họ không nhìn ra ai đang hiện diện trước mắt mình mà lại tìm cách chống đối và hăm dọa ông.

Con người vốn dĩ ngu dốt và luôn làm những điều ngu dốt suốt quãng đời của mình. Và họ thường làm những điều ngu dốt nhất vào lúc Phật đang hiện diện ở đó mà không nhận ra vì thiếu hiểu biết. Cứ thế, họ lặp đi lặp lại cuộc sống non nớt và nói những điều vô bổ.

Đôi khi dạy dỗ một người nghĩ rằng họ đúng sẽ khó hơn dạy một người cho rằng họ sai. Dạy một phạm nhân sẽ dễ hơn là dạy một thánh nhân. Dạy một người mà tận sâu trong thâm tâm họ biết mình đã làm sai sẽ dễ dàng hơn vì họ sẵn sàng tiếp thu và bản thân họ cũng muốn thoát khỏi tình trạng đó. Nhưng với một người nghĩ rằng "Tôi không làm gì sai cả" thì bạn không có cách nào để thay đổi họ được vì trong thâm tâm anh ta nghĩ rằng "Mình hoàn hảo" và không có gì cần phải chỉnh sửa hay thay đổi.

Sở dĩ thiền sư nói: "Nếu mọi người có bỏ đi hết thì tôi vẫn sẽ giữ anh ta lại đây" là vì ở con người tội nghiệp kia vẫn còn tiềm năng để hoàn thiện và phát triển.

Chuyện kể rằng có một tên giết người đến gặp Đức Phật để quy y. Anh ta sợ mọi người sẽ không cho mình vào gặp Đức Phật nên tìm lúc vắng người mà đến. Đến nơi, anh ta không đi vào cửa trước mà leo tường để vào.

Chẳng may lúc đó Đức Phật đi hành khất không có nhà, thế là anh ta bị mọi người bắt trong lúc đang leo tường. Anh ta phân trần với các đệ tử của Đức Phật rằng: "Tôi không có ý đến đây để trộm cắp

gì cả. Tôi chỉ sợ mọi người không cho vào nên buộc phải leo tường. Ở đây ai ai cũng biết tôi và ai ai cũng căm ghét tôi cả. Vậy nên tôi sợ mọi người không cho mình vào. Có thể mọi người không tin nhưng tôi muốn đến đây để xin làm đệ tử".

Thế là mọi người dắt anh ta đến gặp Sariputra, một trong các đại đệ tử của Đức Phật, đồng thời cũng là một chiêm tinh gia có khả năng dùng thần giao cách cảm để đọc quá khứ của một người. Mọi người bảo với Sariputra rằng: "Trong kiếp này anh ta là một tên tội phạm khét tiếng, một kẻ giết người tàn nhẫn. Có lẽ anh ta đã tạo nghiệp từ trong các kiếp trước, mong huynh hãy xem giúp anh ta đã làm những gì".

Sariputra nhìn lại tám mươi ngàn kiếp trước của người đàn ông đó và thấy rằng trong kiếp nào anh ta cũng y hệt như thế! Ngay cả Sariputra cũng phải sợ anh ta, bởi anh ta là một người quá nguy hiểm. Anh ta đã từng là một kẻ sát nhân, một tên tội phạm trong suốt tám mươi ngàn kiếp! Rõ ràng, đây là một con người tội lỗi triền miên và việc thay đổi anh ta là điều không thể. Ngay cả Đức Phật cũng chẳng thể làm được gì.

Sariputra bèn nói: "Hãy tống cổ anh ta đi ngay lập tức, bởi ngay cả Đức Phật cũng sẽ không làm được gì cho anh ta cả. Đây là một kẻ tội lỗi triền miên. Ta mới chỉ nhìn được tám mươi ngàn kiếp trước của anh ta, nhưng như thế cũng đã quá đủ rồi".

Người đàn ông đó cảm thấy bị tổn thương vì nhận ra mình chẳng còn cơ hội nào để hoàn lương. Khi sống, anh ta đã không thể đến với Phật thì đành quyết định tự tử. Anh ta đi đến góc tường gần cổng chính, định dập đầu vào đó để tự tử thì đột nhiên Đức Phật về tới và trông thấy cảnh đó. Ngài bèn ngăn anh ta lại, cho anh ta vào và bắt đầu khai sáng cho anh ta.

Bảy ngày sau đó, người đàn ông này đã đắc đạo. Bấy giờ đến lượt mọi người hoang mang vì điều đó. Sariputra đến gặp Đức Phật mà hỏi rằng: "Thưa thầy, sao lại thế ạ? Lẽ nào tất cả những gì con hiểu biết về chiêm tinh đều vô nghĩa hay sao? Con đã nhìn thấy tám mươi ngàn kiếp trước của anh ta. Và nếu như anh ta có thể đắc đạo chỉ trong vòng có bảy ngày thì việc soi kiếp có còn ý nghĩa gì nữa? Làm sao lại như thế được ạ?".

Đức Phật bèn đáp: "Con nhìn vào quá khứ nhưng lại không thấy được tương lai của anh ta. Và quá khứ chỉ là quá khứ! Bất cứ khi nào một người quyết định thay đổi thì anh ta sẽ thay đổi được. Giây phút đó rất quan trọng. Và một người đã sống tám mươi

ngàn kiếp trong đau khổ thì anh ta sẽ hiểu rất rõ điều đó là như thế nào, vì thế anh ta đã quyết định thay đổi. Quyết định đó mang tính vĩnh hằng và vô tận. Chính vì thế mà chỉ trong bảy ngày anh ta đã đắc đạo. Sariputra, con vẫn chưa đắc đạo. Con là một người tốt và đã từng có những kiếp sống tốt đẹp nên con không cảm nhận được gánh nặng của quá khứ. Lúc nào con cũng cảm thấy mình là một người đúng đắn. Con đã từng là brahmin trong nhiều kiếp, là học giả được tôn kính. Nhưng con hãy nhìn người đàn ông này xem. Anh ta phải gánh một gánh nặng của tám mươi ngàn kiếp và muốn được giải phóng khỏi điều đó. Anh ta thật sự muốn được giải phóng khỏi gánh nặng đó và điều kỳ diệu đã đến, chỉ trong bảy ngày mà anh ta đã được tự do khỏi gánh nặng cầm tù đó. Chính gánh nặng của quá khứ đã khiến anh làm được điều đó".

Đây là điều cơ bản mà chúng ta phải hiểu về sự thay đổi ở một con người. Những người cảm thấy tội lỗi sẽ dễ dàng thay đổi hơn, trong khi những người luôn cảm thấy mình tốt đẹp và đúng mực sẽ rất khó thay đổi. Đó là lý do vì sao tôi sẽ không chú ý lắm nếu một người đã có tín ngưỡng tìm đến mình. Nhưng nếu đó là một người chưa có bất kỳ đức tin nào cả thì tôi thật sự quan tâm vì hiểu rằng họ còn có cơ hội để thay đổi.

Chính vì thế mà thiền sư Bankei đã nói: "Nếu tôi không dạy cho anh ta thì ai sẽ làm điều đó? Nếu mọi người có bỏ đi hết thì tôi vẫn sẽ giữ anh ta lại đây". Chính lòng từ bi của thiền sư đã khiến cho kẻ cắp không còn là kẻ cắp nữa, anh ta đã được tẩy sạch mọi tội lỗi. Anh ta trào lệ và những giọt lệ đó đã rửa sạch tâm hồn anh ta.

Bí quyết của cuộc đời nằm ở chỗ đừng bao giờ nghĩ rằng mình đúng, cũng đừng bao giờ giả vờ là mình đúng. Đừng bao giờ để bản thân bạn rơi vào cái bẫy suy nghĩ đó. Bên cạnh đó, cũng đừng bao giờ cho rằng ai đó là sai. Bởi đúng sai là hai suy nghĩ luôn tồn tại cùng nhau, và khi nghĩ mình đúng thì lập tức bạn sẽ cho rằng ai đó là sai. Đừng bao giờ kết án người khác và cũng đừng bao giờ tự khen bản thân bởi nếu không bạn sẽ bị lạc lối. Hãy chấp nhận mọi người như họ vốn có. Suy cho cùng thì bạn là ai mà có quyền quyết định liệu họ sai hay đúng? Nếu họ sai thì đó là gánh nặng mà họ phải hứng chịu, còn nếu họ đúng thì cuộc đời của họ sẽ được ban phúc. Còn bạn, bạn không là ai cả nên cũng đừng kết tội người khác.

Khi bạn kết tội một người, lập tức bạn đã tạo cơ hội cho cái tôi của bản thân trỗi dậy. Đó là lý do vì sao người ta thích kết tội kẻ khác, vì khi đó họ sẽ cảm thấy mình là tốt lành, đúng mực. Nếu có ai đó

giết người, lập tức những người khác sẽ cảm thấy "Ít ra thì mình cũng hiền lương và không giết người". Hoặc giả nếu có ai đó ăn cắp, họ sẽ cảm thấy "Mình trong sạch và không hề ăn cắp". Những điều như thế sẽ ngày càng làm cho cái tôi của bạn lớn mạnh. Người ta không ngừng nói về tội lỗi của kẻ khác, họ cường điệu chúng và vui thú vì thấy kẻ khác phạm tội, vì điều đó khiến họ cảm thấy mình trong sạch. Thế nhưng chính suy nghĩ đó lại là rào cản không cho họ tiến bộ và đắc đạo được.

Hãy sống với lòng từ bi, sự minh tuệ và nhân ái. Hãy thôi kết tội kẻ khác. Đừng bao giờ nghĩ rằng mình đúng, cũng như tự thấy mình là thánh nhân. Đừng bao giờ như thế cả.

Hãy sống một cuộc đời bình thường, không là ai cả. Khi đó, bạn sẽ là người chủ trọ của nội thân, là chính mình.

Yêu thương đích thực

Chúng ta thường tìm cách thay đổi người khác hơn là tôn trọng và yêu quý họ vô điều kiện dưới danh nghĩa giúp đỡ họ. Bạn nghĩ sao về điều đó?

Có một sự khác biệt rất lớn giữa việc thật sự giúp đỡ và việc tìm cách thay đổi một người. Khi bạn giúp đỡ một ai đó nghĩa là bạn giúp cho họ được là chính họ, còn khi bạn cố tìm cách thay đổi một người nghĩa là bạn đang tìm cách làm cho họ trở thành theo ý bạn. Khi bạn thay đổi một người, bạn không hề quan tâm đến họ mà đã có sẵn một ý tưởng và chỉ muốn biến đổi họ theo ý tưởng đó. Và trong trường hợp này thì ý tưởng đó mới là quan trọng, còn bản thân người đó thì không.

Thật ra, việc tìm cách thay đổi một ai đó để họ hành xử theo ý bạn là một điều thô bạo. Điều đó đồng nghĩa với việc bạn đang tìm cách để hủy diệt con người họ, do vậy đó không thể nào là tình yêu hay lòng từ bi. Khi bạn từ bi, bạn sẽ luôn để cho người khác được là chính họ. Sự từ bi chỉ mang lại cho bạn năng lượng chứ không đưa ra phương hướng cho bạn. Năng lượng đó sẽ giúp bạn tiến lên, tự nhiên như hạt giống sẽ phải nẩy mầm vậy và bạn không hề cảm thấy bị thúc ép hay gò bó.

Khi tôi nói "Hãy giúp kẻ khác", nghĩa là tôi có ý nói hãy giúp họ được là chính mình. Khi tôi nói thế giới này phi tôn giáo vì có quá nhiều kẻ truyền đạo, nghĩa là tôi muốn nói quá nhiều người đang tìm cách thay đổi, biến hóa người khác theo lý tưởng của mình. Con người phải quan trọng hơn những lý tưởng mà chúng ta có.

Và cả nhân loại này cũng không thể quan trọng hơn một người, bởi nhân loại là ý tưởng còn con người là một thực thể sống.

Hãy quên khái niệm nhân loại đi và nhớ đến yếu tố cá thể con người. Người ta dễ dàng hy sinh con người cho khái niệm nhân loại. Hãy giúp kẻ khác nhưng đừng lấy họ làm vật hy sinh. Bạn là ai mà tự cho mình quyền hy sinh kẻ khác như thế kia chứ? Mỗi chúng ta là một cá thể, do đó đừng sử dụng người khác như là phương tiện cho đời mình.

Đó cũng chính là ý nghĩa mà Chúa Jesus đã nói: "Sabbath được tạo ra là để cho con người chứ không phải con người sinh ra là để cho Sabbath". Tất cả vạn vật được tạo ra là để dành cho con người, chúng ta là báu vật tối thượng. Mọi ý tưởng của Thượng đế đều là để dành cho con người chứ không phải con người là để phụng sự cho ý Chúa. Hãy hy sinh mọi thứ vì con người chứ đừng làm điều ngược lại. Làm được điều đó nghĩa là bạn đang thật sự giúp đỡ kẻ khác.

Nếu bạn hy sinh một ai đó thì nghĩa là bạn không hề giúp họ mà ngược lại, bạn đang hủy diệt, tàn phá họ. Khi đó, bạn chẳng khác gì một tên tội phạm.

Hãy chia sẻ tình thương và sự quan tâm của bạn nhưng để cho người khác tự tiến bước theo số phận của riêng họ. Chúng ta không ai được biết về số phận đó, chẳng ai biết được việc gì sẽ xảy ra cho từng người. Hãy để cho bông hoa tự nở và tỏa hương theo cách riêng của nó và đừng quên rằng mỗi chúng ta là một cá thể duy nhất. Chưa bao giờ và sẽ chẳng bao giờ lặp lại sự tồn tại một cá thể y hệt như chúng ta. Bởi bản chất của cuộc sống là không hề lặp lại mà luôn tiến lên và chứa đầy những điều mới mẻ.

Nếu bạn muốn biến một ai đó thành Thượng đế thì điều đó cũng đồng nghĩa với việc bạn đang tàn phá cuộc đời họ. Thượng đế là duy nhất và chẳng ai có thể lặp lại hình ảnh đó. Và quan trọng hơn cả là bạn không cần thiết phải làm điều đó! Đừng cố giúp một người trở thành Phật mà hãy để họ là chính họ, như vậy là đã giúp họ khai tâm Phật. Cả bạn lẫn họ không hề biết được số phận của mình sẽ ra sao và chỉ có tương lai mới làm được điều đó. Đến một ngày nào đó, cả bạn lẫn họ sẽ ngạc nhiên khi bông hoa nội tâm nở rộ. Đó là bông hoa của quyền năng vĩnh hằng luôn tồn tại trong mỗi chúng ta.

Hãy giúp đỡ, chia sẻ năng lượng và yêu thương kẻ khác. Hãy chấp nhận con người của họ và khiến họ cảm thấy được chào đón.

Đừng khiến cho kẻ khác cảm thấy tội lỗi, đừng phán xét họ. Bất cứ khi nào bạn muốn thay đổi kẻ khác nghĩa là bạn đã khiến họ cảm thấy tội lỗi và điều đó chẳng khác gì thuốc độc.

Khi một ai đó bảo "Hãy sống như Đức Phật!", nghĩa là họ đang chối bỏ con người hiện tại của bạn. Bất cứ khi nào có ai đó bảo bạn hãy giống một ai đó, nghĩa là họ không chấp nhận con người thật của bạn. Điều đó có nghĩa là họ không chào đón bạn và xem bạn như là một kẻ xâm phạm đến cuộc sống của họ. Và họ sẽ không yêu thương bạn nếu bạn không thay đổi để trở thành một ai đó. Thế thì thứ tình cảm ấy chỉ mang tính hủy diệt bạn, khiến bạn phải sống giả tạo và không được là chính mình. Vậy đó có phải là tình yêu thương đích thực hay không?

Bạn chỉ có thể là chính mình. Tất cả những thứ khác đều là giả tạo, là những chiếc mặt nạ, là những tính cách khác nhau chứ không phải là bản chất cối lõi của bạn. Bạn có thể tô điểm cho bản thân bằng tính cách của Đức Phật nhưng điều đó sẽ chẳng bao giờ chạm đến trái tim của bạn. Nó sẽ chẳng liên quan gì đến bạn cả mà chỉ là bề ngoài. Nó là một bộ mặt nhưng không phải là bộ mặt của bạn.

Vậy nên nếu có ai đó tìm cách biến bạn trở thành một người khác và nói rằng "Tôi sẽ yêu thương bạn nếu bạn sống như Phật hay Chúa…", thì nghĩa là họ không hề yêu thương bạn. Có thể người đó yêu Chúa nhưng lại ghét bạn. Và họ cũng không thật sự yêu Chúa vì nếu có thì họ đã hiểu rằng mỗi con người là một cá thể duy nhất.

Tình yêu là một sự thấu hiểu sâu sắc. Nếu bạn yêu thương một ai đó thật sự, bạn sẽ tự động nhìn họ qua một lăng kính hoàn toàn khác, một lăng kính hết sức chân thật và rõ ràng. Khi bạn yêu thương một người, bạn sẽ nhìn thấy con người thật sự của họ và giúp họ trở thành bất cứ điều gì mà họ có thể làm được. Bạn sẽ không bao giờ mong đợi ở họ một điều gì khác cả, bởi như thế là kết tội, là chối bỏ họ. Bạn chỉ đơn thuần cho đi tình yêu của mình mà không cần đền đáp hay mong chờ một kết quả nào. Bạn chỉ đơn giản giúp đỡ họ mà không hề nghĩ đến tương lai.

Khi yêu thương đi kèm với tâm trí không nghĩ ngợi về tương lai, đó chính là một nguồn năng lượng mạnh mẽ. Khi yêu thương đi kèm với tinh thần phi vụ lợi hay động cơ, nó sẽ giúp kẻ khác rất nhiều mà không gì có thể so sánh được. Khi được một người, dù chỉ là một người, chấp nhận bạn như bạn vốn có, bạn sẽ cảm thấy mình hiện hữu và có giá trị. Bạn sẽ thấy rằng thế giới này chào

đón mình và ít nhất thì vẫn có một người yêu thương bạn vô điều kiện. Điều đó cho bạn chỗ đứng, giúp bạn cảm thấy mình được là chính mình. Còn bằng ngược lại, bạn sẽ cảm thấy mình lạc lối. Khoảng cách giữa bạn và nội thân của bạn chính là cảm giác được là chính mình hay lạc lối. Chính vì thế mà khi có ai đó bảo "Hãy sống như...", thì nghĩa là họ đang khiến bạn cảm thấy lạc lối. Khi đó, bạn sẽ sống với những chiếc mặt nạ và một con người giả tạo. Bạn sẽ có những tính cách, có nhiều thứ khác nhau nhưng không có linh hồn. Bạn thiếu đi cái cốt lõi của chính mình. Và cuộc đời của bạn chỉ là một sự dối lừa, thiếu minh tuệ.

Vậy nên khi tôi nói hãy giúp đỡ người khác, thì nghĩa là tôi muốn nói hãy tạo ra một bầu không khí yêu thương, từ bi xung quanh nơi bạn đến và giúp kẻ khác được là chính họ. Giúp cho người khác được là chính họ là điều khó nhất trên thế gian này, bởi nó đi ngược lại cái tôi của bạn. Cái tôi của bạn lúc nào cũng muốn người khác phải giống mình, phải làm theo mình. Vào những lúc như thế, cái tôi của bạn sẽ cảm thấy thích thú, hài lòng. Bạn nghĩ mình giống như bản vẽ mà mọi người phải noi theo. Nói cách khác, bạn là cái rốn của vũ trụ, còn mọi người chỉ là hạng hai.

Cái tôi của chúng ta luôn muốn kẻ khác phải thay đổi cho giống mình. Thế nhưng bạn là ai mà lại muốn thay đổi người khác như thế? Đừng tự gán cho mình trọng trách đó. Đó là điều hết sức nguy hiểm, và đó là lý do Adolf Hitler được sinh ra. Ông ta là người có tham vọng sẽ thay đổi cả thế giới này theo ý mình.

Chỉ có một cách duy nhất để thể hiện tình yêu thương đích thực, đó là yêu một người với chính con người thật của họ. Và cái hay của điều này nằm ở chỗ, chính tình yêu đó sẽ khiến họ thay đổi. Họ sẽ không thay đổi để cho giống với bạn mà là thay đổi chính con người của họ. Khi bạn thật sự yêu thương một ai đó, người đó sẽ thay đổi theo chiều hướng tốt đẹp hơn. Nhưng điều đó không hề liên quan đến bạn mà họ sẽ thay đổi theo bản chất riêng của họ.

Hãy giúp mọi người được là chính mình, được sống tự do với con người vốn có và đừng bao giờ ép buộc, lôi kéo hay trừng phạt một ai cả. Bởi vì tất cả những việc đó đều xuất phát từ cái tôi của bản thân.

Bạn quan tâm hay đang làm phiền người khác?

Chính lý tưởng đã biến sự quan tâm thành nỗi phiền toái, làm cho tình yêu bỗng trở thành thù hận, cay đắng và sự bảo vệ của bạn

bỗng hóa nỗi cầm tù.

Giả dụ bạn là một người mẹ và con bạn cần đến bạn, không thể sống nếu thiếu bạn. Vai trò của bạn là tất yếu và không thể thiếu được trong cuộc sống của đứa trẻ. Con bạn cần thức ăn, cần tình thương và sự chăm sóc của bạn nhưng hoàn toàn không cần đến lý tưởng của bạn. Nó không cần đến đức tin của bạn. Nó cũng không cần bạn chỉ cho nó biết phải sống thế nào. Hãy gạt bỏ mọi lý tưởng và dành cho con một sự chăm sóc, yêu thương thuần túy. Bằng không thì sự chăm sóc đó chỉ là một sự ngụy trang khéo léo.

Khi chỉ đơn thuần nuôi dưỡng và chăm sóc con, bạn sẽ không hề mong muốn con phải trở thành một người ngoan đạo, không bắt nó phải trở thành ông này bà nọ... Bạn sẽ nói với con rằng "Mẹ yêu con và khi lớn lên con có thể chọn làm điều mình muốn. Hãy là bất cứ ai phù hợp với bản chất tự nhiên của con. Cho dù con có là ai đi nữa thì mẹ vẫn chúc phúc cho con. Cho dù con có quyết định như thế nào đi nữa thì mẹ vẫn luôn chấp nhận và chào đón con. Cho dù con có là tổng thống hay là anh thợ mộc bình thường thì mẹ vẫn luôn yêu con. Cho dù con đậu thủ khoa đại học hay thi trượt thì mẹ vẫn chào đón con. Cho dù con có tốt hay xấu thì con vẫn là con của mẹ".

Sự quan tâm vốn dĩ là một điều đẹp đẽ, nhưng chỉ cần bạn có một ý nghĩ nào đó đằng sau đấy thì nó bỗng trở thành một sự tính toán, mặc cả và có mục đích. Phần lớn chúng ta đều yêu thương có điều kiện, chính vì thế mà thế giới này trở thành địa ngục đầy đau khổ. Không phải vì chúng ta thiếu quan tâm, mà là vì chúng ta quan tâm có điều kiện. Bậc cha mẹ quan tâm đến con cái, vợ chồng quan tâm nhau, anh em quan tâm nhau, ai ai cũng quan tâm đến nhau cả. Mọi người đang quan tâm đến nhau rất nhiều, ấy vậy mà thế giới này vẫn chẳng khác gì địa ngục. Hẳn phải có một sai lầm hết sức cơ bản nào đấy đang xảy ra.

Đó là vì mọi mối quan tâm của chúng ta đều kèm theo một điều kiện nào đó. Chúng ta quan tâm đến người khác nhưng lại muốn họ phải làm điều này hay điều kia. Có bao giờ bạn yêu thương ai đó vô điều kiện chưa? Có bao giờ bạn yêu thương ai mà không đòi hỏi họ phải thay đổi bản thân hay hoàn toàn chấp nhận con người vốn có của họ chưa? Quan tâm thật sự là khi bạn không muốn cải thiện hay thay đổi một ai đó và hoàn toàn chấp nhận con người họ theo đúng nghĩa đen. Sự quan tâm đó có ý nghĩa giúp đỡ người ấy, còn bạn sẽ cảm thấy thật sự hạnh phúc.

Khi bạn quan tâm đến một người mà không vụ lợi hay tính toán,

họ sẽ yêu quý bạn mãi mãi. Ngược lại, họ sẽ chẳng bao giờ tha thứ cho bạn. Chính vì lý do đó mà trẻ con không thể nào tha thứ được cho bố mẹ của chúng vì sự quan tâm có tính toán của họ. Theo những chuyên viên phân tích tâm lý thì đa số trường hợp rắc rối xảy ra với những người đã từng "bị" cha mẹ quan tâm quá mức khi còn nhỏ. Họ lớn lên trong sự quan tâm có tính đổi chác, mua bán của cha mẹ và luôn ấp ủ được bứt phá với những hoài bão riêng của mình xuyên suốt thời thơ ấu.

Tình yêu phải là một món quà được trao tặng phi tính toán, phi mục đích. Và nó sẽ không còn là tình yêu nữa nếu bạn có bất kỳ ý định nào đằng sau đó, dù là nhỏ nhoi.

Phần 3
THỰC HÀNH TỪ BI

Tất cả chúng ta ai cũng ích kỷ, trừ những kẻ đạo đức giả.

Từ "ích kỷ" gắn liền với ý nghĩa bị chê trách và bị tất cả mọi tôn giáo lên án. Tất cả đều muốn bạn phải biết nghĩ đến người khác, giúp đỡ mọi người xung quanh.

Tôi nhớ có lần một bà mẹ bảo con rằng: "Hãy giúp đỡ mọi người". Thế là đứa bé hỏi lại: "Thế còn mọi người thì sao ạ?". Người mẹ đáp: "Thì họ sẽ giúp những người khác". Đứa bé nghe thế bèn hỏi tiếp: "Sao kỳ vậy mẹ? Tại sao mình không tự giúp bản thân trước, thay vì nghĩ đến việc phải luôn giúp đỡ mọi người và làm cho mọi thứ trở nên phức tạp một cách không cần thiết ạ?".

Con người vốn dĩ là ích kỷ. Tuy nhiên vẫn có những khoảnh khắc chúng ta chia sẻ với người khác, chẳng hạn như khi bạn đang vui tột đỉnh. Còn khi chúng ta đang khốn khổ, chúng ta đang mù lòa thì chẳng ích gì nếu chúng ta giúp cho những kẻ khốn khổ hay mù lòa khác.

Trong một lớp học nọ, cô giáo bảo học sinh rằng: "Mỗi tuần các em hãy cố gắng làm một việc tốt, chẳng hạn như giúp một người mù qua đường".

Tuần sau, cô hỏi lại các học sinh: "Các em còn nhớ cô đã dặn gì vào tuần trước không?". Có ba em giơ tay trả lời. Cô giáo có vẻ không vui: "Như vậy là không tốt rồi, cả lớp mà chỉ có ba em làm theo lời cô dặn. Nhưng thế cũng tốt, các em đã làm gì nào?". Em thứ nhất đáp: "Em làm y hệt lời cô dặn là dắt một cụ bà mù lòa qua đường". Cô giáo nói: "Tốt lắm! Chúa ban phúc cho em". "Thế còn em làm gì nào?", cô hỏi em thứ hai. "Em làm y hệt lời cô dặn là dắt một cụ bà mù lòa qua đường". Và rồi em thứ ba cũng trả lời y như thế. Cô

giáo bắt đầu lúng túng, không hiểu chúng tìm đâu ra nhiều cụ bà mù lòa đến thế. Các em bèn nói: "Cô biết không, thật ra đó chỉ là một cụ bà thôi và chúng em giúp bà ấy qua đường. Mà cụ già thật là khó tính, bà ấy không chịu qua đường, đã thế còn đánh và mắng chúng em nữa!".

Chúng ta được dạy phải giúp đỡ kẻ khác, thế nhưng trong lòng chúng ta thì trống rỗng. Chúng ta được dạy phải yêu thương kẻ khác, trong khi lại không biết cách yêu thương bản thân. Và một người không biết yêu quý bản thân sẽ chẳng thể nào yêu quý ai khác được, nếu có chăng thì đó chỉ là sự giả tạo.

Điều cơ bản ở đây là bạn cần yêu thương bản thân vô bờ, khi đó tình yêu ấy tự khắc sẽ tuôn trào đến mọi người xung quanh. Tôi không chống lại việc chia sẻ, nhưng tôi hoàn toàn không chấp nhận chủ nghĩa từ thiện. Tôi ủng hộ tinh thần chia sẻ, nhưng trước hết bạn phải có thứ gì đó để chia sẻ với người khác. Khi đó, bạn sẽ không cảm thấy mình bị bắt buộc phải chia sẻ với người khác mà ngược lại, bạn phải cảm ơn họ vì đã không chối từ điều bạn cho họ.

Quan điểm chính của tôi là mỗi cá nhân chúng ta cần sống một cuộc đời hạnh phúc, an nhiên và phong phú hết mực có thể. Khi đó, tự khắc chúng ta sẽ chia sẻ cùng mọi người, tựa như áng mây trĩu nước sẽ đem mưa đến khắp nơi. Khi đó, chúng ta sẽ thấy chia sẻ là niềm vui và được nhiều hơn là nhận.

Tuy nhiên, chúng ta cần thay đổi cách thức dạy dỗ lẫn nhau. Chúng ta không nên bảo nhau phải chia sẻ. Nếu bạn đang sống khổ sở, làm sao bạn có thể chia sẻ? Nếu bạn mù lòa, làm sao bạn có thể chỉ đường cho người khác? Do vậy, tôi muốn chúng ta phải sống thật ích kỷ trước đã để có thể trở thành những con người có đời sống phong phú, tràn trề hạnh phúc, khi đó chúng ta mới có cái để chia sẻ cùng mọi người một cách tích cực.

Mỗi cái cây cần tích nước cho rễ, cành, lá, hoa và quả của chúng. Để rồi một ngày nó sẽ tỏa hương lan xa, ban trái ngọt cho đời. Nếu không làm vậy, tất cả cây cối sẽ chết hết và cả nhân loại sẽ chẳng còn gì ngoài những cái xác khô dưới mồ.

Cuộc sống cần phải giống như một vũ điệu và bất kỳ cuộc đời của ai cũng chính là một vũ điệu. Cuộc sống phải như âm nhạc, tự nó sẽ chia sẻ đến tất cả mọi người. Và một trong những quy luật nền tảng của sự tồn tại chính là bạn càng chia sẻ hạnh phúc thì hạnh phúc sẽ càng nhân rộng.

Hãy sống để yêu thương và dẹp bỏ các nguyên tắc

Trong Thánh kinh (Matthew 22) có đoạn nói rằng:

Rồi một người thông luật trong nhóm hỏi Jesus để thử ngài rằng: "Thưa thầy, trong sách Luật Moses, điều răn nào là điều răn quan trọng nhất?". Jesus đáp: "Ngươi phải yêu mến Đức Chúa, Thiên Chúa của ngươi, hết lòng, hết linh hồn và hết trí khôn của ngươi". Đó là điều răn quan trọng nhất và là điều răn thứ nhất. Còn điều răn thứ hai, cũng giống điều răn ấy, là: "Ngươi phải yêu người thân cận như chính mình". Toàn bộ Luật Moses và các sách ngôn sứ đều tùy thuộc vào hai điều răn ấy.

Hai từ "điều răn" và "yêu mến" có ý nghĩa vô cùng quan trọng. Chúng tượng trưng cho hai tâm trí trái ngược của con người. Lý trí sẽ không đi liền với tình cảm, và hễ là tình cảm thì sẽ không có chỗ cho lý trí. Lý trí mang tính phi tôn giáo, bởi đó là chính trị, là xã hội. Còn tình cảm thì mang tính cá nhân, tôn giáo và phi chính trị, xã hội.

Moses, Manu, Marx hay Mao là những con người thuộc về lý trí, họ mang luật lệ đến với thế giới này. Còn Jesus, Krishna, Phật hay Lão Tử là những người đại diện cho tình yêu. Họ mang lại cho thế giới này một cái nhìn hoàn toàn khác, phi lý trí.

Tôi biết một câu chuyện về Frederick Đại đế, vua của nước Phổ và là một con người lý trí.

Một hôm, có một phụ nữ tìm đến và than vãn với ông về chồng của bà ta rằng: "Thưa ngài, chồng tôi đối xử rất tệ bạc với tôi".

Nghe thế, Frederick bèn đáp: "Đó không phải là việc của ta".

Câu nói đó thể hiện rất rõ con người lý trí của Frederick. Một cái đầu thiên về lý trí sẽ chẳng bao giờ biết đến yêu thương. Nó chỉ biết nghĩ đến công lý, phán xét chứ không bao giờ nghĩ đến lòng từ bi, trắc ẩn. Chính vì thế nó sẽ không bao giờ công minh. Công lý mà thiếu lòng từ bi thì sẽ chẳng bao giờ công bằng, trong khi sự từ bi trông có vẻ chẳng công bằng chút nào lại chính là công lý đích thực. Bởi bản chất tự nhiên của từ bi chính là sự công minh, sự công minh đó gắn liền với từ bi như hình với bóng. Ngược lại, từ bi không hề là chiếc bóng của công lý bởi tình yêu là một điều có

thật. Điều này cũng tương tự như hình bóng sẽ đi theo bạn chứ bạn không bao giờ đi theo hình bóng của chính mình. Và đây cũng là một trong những điều gây tranh cãi nhất trong lịch sử loài người, rằng Thượng đế là hiện thân của tình yêu hay công lý.

Người lý trí sẽ cho rằng Thượng đế là công lý nhưng lại không biết thế nào là Thượng đế bởi đó chỉ là tên gọi khác của tình yêu. Người lý trí sẽ chẳng bao giờ chạm đến phạm trù đó. Lúc nào họ cũng lên án và phán xét mọi thứ xung quanh, từ xã hội, cơ cấu kinh tế cho đến lịch sử và luôn đổ trách nhiệm lên người khác. Trong khi đó, người theo chủ nghĩa yêu thương sẽ luôn tự chịu trách nhiệm mà không tìm cách đổ lỗi cho người khác.

Khi bạn thật sự yêu thương một ai đó, bạn sẽ không nói đến những nguyên tắc hay luật lệ. Trong tình yêu không có sự hiện diện của nguyên tắc hay luật lệ bởi tình yêu chính là thứ luật lệ tối thượng. Nó không cần đến bất kỳ thứ luật lệ nào khác nữa mà chỉ cần tồn tại một mình thôi là đã đủ. Và khi đã được tình yêu bảo vệ thì bạn sẽ không còn cần đến bất kỳ sự bảo vệ nào khác nữa. Tình yêu thì mong manh và dễ tổn thương, còn nguyên tắc thì đầy sự phòng thủ, tự vệ. Đừng sống một cuộc đời đầy nguyên tắc, bởi nếu thế bạn sẽ bỏ lỡ rất nhiều điều đẹp đẽ trong cuộc sống. Hãy sống để yêu thương chứ đừng phán xét, bằng không bạn sẽ luôn phòng thủ để rồi cuối cùng nhận ra rằng thật ra mình chỉ đang bảo vệ cái tôi trống rỗng mà thôi. Song song đó, lúc nào bạn cũng sẽ tìm đủ mọi cách để làm điều đó.

Tôi được biết một câu chuyện về Oscar Wilde như sau:

Vở kịch đầu tay của ông lên sân khấu hoàn toàn thất bại và khi được một người bạn hỏi: “Mọi thứ diễn ra thế nào?”, ông đáp rằng: “Vở diễn thành công rực rỡ, chỉ có khán giả là thất bại thảm hại”.

Đó là một con người theo chủ nghĩa lý trí, lúc nào cũng tìm cách bảo vệ cái tôi của mình, trong khi vốn dĩ cái tôi đó luôn hư ảo, rỗng tuếch như bong bóng xà phòng. Hãy nhớ rằng khi bạn sống với một cái nhìn đầy nguyên tắc, luật lệ, thì cũng đồng nghĩa là bạn bắt đầu bỏ lỡ cuộc đời của chính mình.

Bạn phải bị tổn thương để hiểu được thế nào là đời. Bạn phải sống với một tinh thần và tâm hồn hoàn toàn rộng mở để đón nhận cuộc đời này. Bạn phải dám chết để có thể thật sự sống và hiểu về cuộc đời này. Bởi nếu sợ chết, bạn sẽ chẳng bao giờ có thể biết được đời là gì vì sự sợ hãi đã ngăn cản trải nghiệm và hiểu biết.

Nếu bạn không sợ cái chết, sẵn sàng chết để biết cuộc đời này là như thế nào thì bạn sẽ trải nghiệm được một cuộc đời bất tận. Đằng sau những nguyên tắc và luật lệ chính là sự sợ hãi, còn tình yêu là biểu hiện của một tâm hồn không biết sợ hãi.

Bạn có để ý rằng khi yêu, bạn sẽ không còn sợ hãi? Tình yêu càng lớn, nỗi sợ càng tan biến đi. Và khi bạn thật sự yêu một ai đó, sự sợ hãi sẽ biến mất hoàn toàn. Sự sợ hãi chỉ xuất hiện khi trong bạn không có tình yêu. Sự sợ hãi cũng như những nguyên tắc và luật lệ, chúng chỉ tồn tại khi tình yêu vắng bóng bởi xét về cơ bản thì nguyên tắc và luật lệ chỉ là một sự phòng thủ của bản thân khi chúng ta sợ hãi và muốn tự bảo vệ chính mình.

Nếu một xã hội được xây dựng trên nền tảng luật lệ và nguyên tắc, xã hội đó sẽ không ngừng sống trong sợ hãi. Ngược lại, nếu một xã hội được xây dựng trên nền tảng tình yêu, người dân sẽ không còn sợ hãi và chẳng cần đến luật pháp. Khi đó, các tòa án, thiên đường lẫn địa ngục sẽ không còn cần thiết nữa. Địa ngục là một sản phẩm của lý trí vì nó liên quan đến sự trừng phạt và kết tội. Luật pháp nói rằng nếu bạn làm sai, bạn sẽ bị trừng phạt và nếu bạn làm đúng, bạn sẽ được khen thưởng. Tương tự, các tôn giáo cũng dạy rằng người tốt sẽ lên thiên đường còn kẻ xấu sẽ bị đày xuống địa ngục. Những người sáng tạo ra khái niệm địa ngục hẳn phải là những người vô cùng tàn bạo. Cứ nhìn cái cách họ mô tả về địa ngục cũng đủ thấy họ khiến cho những người khác phải khiếp sợ như thế nào. Đồng thời, người ta cũng nghĩ ra khái niệm thiên đường, một nơi tốt đẹp dành riêng cho họ và cho những người nào đi theo họ. Còn địa ngục là dành cho những ai không tin và không đi theo họ. Tất cả những thứ này đều thiên về lý trí, về sự trừng phạt mà trừng phạt vốn dĩ không phải là một việc làm hiệu quả.

Sự trừng phạt không chấm dứt được tội ác. Tội ác càng ngày càng gia tăng, bởi thực chất lý trí và tội phạm chính là hai mặt của một đồng xu. Tất cả những đầu óc thiên về lý trí về cơ bản đều phạm tội, ngược lại tất cả những đầu óc tội phạm đều có tiềm năng trở nên lý trí. Chúng chỉ là hai phần của một thế giới chung. Tội phạm ngày càng gia tăng, còn luật pháp thì ngày càng trở nên phức tạp và rối rắm.

Sự trừng phạt lẫn các phiên tòa không giúp con người trở nên tốt đẹp hơn mà chỉ khiến anh ta trở nên tệ hại hơn. Tương tự, những khái niệm như khen thưởng, ngưỡng mộ hay thiên đường cũng không có ích lợi gì bởi địa ngục xuất phát từ sự sợ hãi còn thiên đường xuất phát từ lòng tham. Cả lòng tham lẫn sự sợ hãi đều có

vấn đề.

Điều mà chúng ta cần chính là một thái độ hoàn toàn khác biệt gọi là tình yêu. Chúa đã mang tình yêu đến thế giới này. Ngài đã phá bỏ cả một nền tảng các nguyên tắc và luật lệ của xã hội đầy tội ác, chiến tranh, bạo lực và gây hấn, chính vì thế ngài đã bị kết tội xử tử. Ngài đã đặt một viên gạch nền tảng chính yếu và chúng ta cần thấu hiểu dòng chữ sau thật cặn kẽ:

"Rồi một người thông luật trong nhóm hỏi Jesus để thử ngài rằng...". Rõ ràng người thông luật này đã hỏi Chúa Jesus với mục đích lôi kéo ngài từ bỏ ngai vàng của tình yêu thương và về với thế giới của những nguyên tắc, luật lệ và tội ác. Trong đời mình, Jesus đã nhiều lần bị lôi kéo một cách khéo léo như thế. Nếu không hiểu biết và nhận ra dụng ý của họ, hẳn ngài đã bị rơi vào cái bẫy của họ. Họ đưa ra những câu hỏi mà cho dù bạn có trả lời như thế nào đi nữa thì cũng sập bẫy.

Trong Kinh thánh có một câu chuyện như sau về Chúa Jesus.

Một hôm, khi ngài đang ngồi bên một dòng sông thì có một đám đông tiến đến, mang theo một người phụ nữ. Họ bảo chị ta là một kẻ tội lỗi và hỏi Jesus rằng: "Ngài bảo chúng tôi phải làm thế nào đây?". Họ hỏi vậy là có dụng ý thử xem Jesus quyết định thế nào vì theo luật lệ xưa, khi một người phụ nữ phạm tội ngoại tình thì sẽ bị ném đá đến chết. Chỉ cần Jesus bảo rằng phải ném đá chị ta đến chết, lập tức họ sẽ hỏi ngay: "Thế thì những lời rao giảng về tình yêu của ngài đâu rồi? Chẳng lẽ ngài lại không tha thứ cho cô ta hay sao? Vậy ra thứ tình yêu mà ngài nói chỉ là lý thuyết suông ư?". Lúc đó, Jesus rõ ràng sẽ bị sập bẫy. Ngược lại, nếu ngài trả lời: "Hãy tha thứ cho cô ta", lập tức họ sẽ bảo rằng: "Vậy là ngài chống lại luật ư?". Rõ ràng, họ cố tình đưa Jesus vào một tình thế tiến thoái lưỡng nan.

Thế nhưng những người theo chủ nghĩa lý trí không ngờ rằng một người sống với tâm hồn tràn đầy yêu thương còn có thể nhìn nhận sự việc theo một cách thứ ba khác hẳn với hai khả năng trên. Đây là điều mà họ không bao giờ có thể làm được vì một cái đầu lý trí chỉ có thể nghĩ theo hai chiều trái ngược nhau, hiểu nôm na là "có" hoặc "không". Họ không bao giờ biết đến khả năng thứ ba là "không-có-mà-cũng-chẳng-không", là một điều hoàn toàn khác hẳn.

Jesus đã đáp rằng: "Ai trong số các người chưa từng phạm tội, dù chỉ là trong suy nghĩ hay hành động, thì hãy bước ra đây và cầm lấy đá để ném chết người đàn bà này?". Thế là chẳng có ai nhúc nhích cả.

Có những người chưa bao giờ làm điều tội lỗi nhưng lại luôn phạm tội từ trong suy nghĩ. Và suy cho cùng thì việc phạm tội từ trong suy nghĩ hay ở hành động đều giống nhau cả.

Đám đông dần dần tản đi, những kẻ đứng đầu từ từ lùi lại về phía sau. Những công dân danh giá của thị trấn, những chuyên gia về luật pháp của địa phương bắt đầu biến mất. Jesus đã trả lời theo cách thứ ba, ngài chẳng nói "Có", mà cũng chẳng nói "Không".

Đám đông ai về nhà nấy, chỉ còn lại người đàn bà và Jesus. Chị ta quỳ xuống và nói: "Tôi là một người đàn bà xấu xa, một kẻ tội lỗi. Ngài hãy trừng phạt tôi".

Jesus bèn nói: "Ta là ai mà có quyền phán xét cô, đây là việc giữa cô và Đức Chúa của cô. Ta là ai mà có quyền can dự vào việc đó kia chứ? Nếu cô đã nhận ra việc mình làm là sai thì đừng phạm tội nữa".

Những tình huống tương tự như thế vẫn thường xảy ra luôn và những kẻ thích phán xét muốn Jesus phải lâm vào tình thế tranh cãi mà họ sẽ giành phần thắng. Những lúc như thế, cho dù bạn trả lời là có hay không thì vẫn bị đánh bại.

Tuy nhiên, Jesus không bao giờ bị đánh bại vì ngài không bao giờ tranh cãi. Đó là một trong những dấu chỉ cho thấy ngài có một tâm hồn tràn đầy tình yêu thương, bác ái. Chính vì điều đó mà ngài luôn ngự trị trên đỉnh cao của từ bi mà không bao giờ bị rơi xuống vực thẳm của sự phán xét hay kết tội.

"Rồi một người thông luật trong nhóm hỏi Jesus để thử người rằng: 'Thưa thầy, trong sách Luật Moses, điều răn nào là điều răn quan trọng nhất?'". Đây là một câu hỏi khó. Đâu mới là nền tảng của các nguyên tắc và luật lệ? Câu trả lời không đơn giản, bởi mọi luật lệ đều dựa trên nền tảng của một luật lệ nào đó và tất cả chúng đều có liên hệ với nhau.

Chính vì vậy mà chúng ta không thể xác định được đâu là luật nền tảng.

Ở Ấn Độ, người ta vẫn cứ mãi tranh cãi về việc phải chọn giữa sự thật và bạo lực. Bởi nếu bạn nói ra sự thật, bạo lực sẽ xảy ra. Còn bằng ngược lại thì sẽ tránh được nạn bạo lực. Thế thì bạn phải làm sao đây?

Ví dụ, khi bạn đang đứng trên đường thì có một nhóm cảnh sát đến hỏi xem có thấy một tên tù nhân vượt ngục nguy hiểm đi ngang qua đấy không. Bạn có nhìn thấy anh ta, nhưng nếu nói ra sự thật, bạn sẽ khiến người đó phải chết. Hoặc bạn có thể nói dối là không thấy và người đó sẽ được sống. Thế thì bạn sẽ phải chọn điều nào đây? Thật là một việc chẳng dễ chút nào. Liệu nguyên tắc nào ở đây mới là nguyên tắc nền tảng?

"Jesus đáp: 'Ngươi phải yêu mến Đức Chúa, Thiên Chúa của ngươi, hết lòng, hết linh hồn và hết trí khôn của ngươi'". Một lần nữa, chúng ta lại thấy rằng ở đây Jesus đã chẳng hề trả lời câu hỏi mà thay vào đó lại mở ra một điều khác mang ý nghĩa quan trọng hơn. Ngài chẳng hề rời khỏi đỉnh cao của tình yêu thương khi nói rằng điều răn quan trọng nhất chính là "Ngươi phải yêu mến Đức Chúa, Thiên Chúa của ngươi, hết lòng, hết linh hồn và hết trí khôn của ngươi". Ngài đã dùng tình yêu để trả lời cho một câu hỏi thiên về lý trí. Thực chất, ngài chẳng hề trả lời câu hỏi đó và những gì ngài nói chính là lời giải đáp duy nhất.

Có một điều sâu sắc mà bạn cần hiểu rõ đó là một người mù không thể chỉ dẫn cho người mù hay một người rối trí không thể giúp kẻ khác sáng suốt mà chỉ càng làm cho sự việc thêm phức tạp, nan giải. Chỉ có kẻ sáng mới có thể dẫn lối cho kẻ mù, hay người hiểu biết mới có thể hướng dẫn cho kẻ dốt. Ấy vậy mà trong xã hội hiện nay, mọi người ai cũng muốn giảng dạy cho kẻ khác. Chẳng gì rẻ tiền hơn một lời khuyên bởi nó chẳng tốn kém gì cả. Chỉ cần bạn có nhã ý hỏi là kẻ khác đã sẵn lòng cho ngay một lời khuyên mà cả hai đều không nhận ra rằng mình đều không hơn gì nhau, vì vậy mà lời khuyên cũng trở nên vô ích, thậm chí là còn có hại. Chỉ những người có quan điểm rõ ràng hơn, trí óc minh mẫn hơn và tâm hồn thuần khiết hơn mới có thể giúp được bạn. Chỉ những người như thế mới có thể trả lời các câu hỏi của bạn được.

Có ba tình huống có thể xảy ra đối với một cuộc trò chuyện. Một là cả hai đều là những người thích nói mà không quan tâm đến người đối diện. Họ mải miết nói nhưng chẳng đi đến đâu cả. Họ nói nhưng không hề biết mình nói gì hoặc chẳng hề có ý định thật sự như những gì mình nói; họ nói chỉ đơn giản để lấp khoảng trống và chẳng khác gì hai cái máy. Hai là cuộc trò chuyện giữa hai người đã giác ngộ. Họ chẳng hề nói gì cả vì không còn cần

thiết phải nói. Giữa họ là một bầu không khí lặng im, họ hiểu nhau mà không cần phải lên tiếng. Nếu như trong tình huống thứ nhất cả hai đều nói nhiều mà không thấu hiểu thì trong trường hợp này cả hai lại không hề nói một lời, giữa họ chỉ có sự thấu hiểu. Mỗi ngày có hàng triệu câu chuyện thuộc tình huống thứ nhất diễn ra trên thế gian này. Còn tình huống thứ hai lại rất hiếm khi xảy ra, có khi phải mất hàng ngàn năm mới gặp. Tình huống còn lại, tình huống thứ ba, chính là khi một người đã giác ngộ trò chuyện với một kẻ bình thường. Họ thuộc hai cấp độ khác nhau, tương tự một người thì đi bằng máy bay trên trời, còn một người thì đi bằng xe hơi dưới mặt đất. Người thuộc cấp độ cao hơn sẽ trả lời những câu hỏi của người kia và đây là cách duy nhất có thể giúp được người thuộc cấp độ thấp hơn.

Trở lại câu chuyện về Chúa Jesus, người thông luật đã hỏi ngài rằng: "Thưa thầy, trong sách Luật Moses, điều răn nào là điều răn quan trọng nhất?". Anh ta không hỏi về tình yêu nhưng Jesus đã cố gắng dẫn dắt anh ta hướng về phía đó và làm thay đổi toàn bộ ngữ cảnh của câu chuyện. Ngài sẽ đưa bạn đến với một không gian hoàn toàn mới lạ, đến với những điều mà bạn chưa từng biết đến.

"Jesus đáp: *'Ngươi phải yêu mến Đức Chúa, Thiên Chúa của ngươi, hết lòng, hết linh hồn và hết trí khôn của ngươi'*". "Hết lòng" nghĩa là với trọn tất cả mọi cảm xúc của bạn. Đó cũng chính là ý nghĩa của lời cầu nguyện, bởi khi mọi cảm xúc của bạn hòa thành một, tự đáy lòng bạn sẽ thốt lên lời cầu nguyện đích thực. Bạn nói lên điều đó với trọn vẹn tâm tư, tình cảm lẫn sự thiết tha hướng về điều mà mình chưa từng biết đến, đó là Thượng đế.

"Hết trí khôn" nghĩa là đỉnh cao của sự thiền định, khi mà tất cả mọi ý niệm của bạn đã lắng đọng và hòa thành một thể duy nhất. Khi đó, những ý nghĩ lao xao sẽ biến mất, cũng như khi tất cả những cảm xúc hòa thành một thì bạn sẽ không còn cảm nhận bất kỳ một cảm xúc nào nữa. Khi đó, bạn sống trọn vẹn với nội thân mà không bị chi phối bởi bất kỳ cảm xúc nào. Cũng giống như khi bạn đun nước sôi vậy, nước dần nóng lên, đến 99°C thì vẫn còn là nước nhưng rồi đột nhiên, khi đạt đến mức 100°C thì bỗng chuyển sang thể khí.

Những lúc trong lòng ngổn ngang mọi cảm xúc, bạn sẽ rối rắm như một mớ bòng bong. Nhưng khi mọi cảm xúc đã hòa nhập làm một, đột nhiên trong bạn sẽ có sự biến đổi lớn, giống như nước sôi đạt đến nhiệt độ 100°C vậy. Khi đó, bạn cũng sẽ bắt đầu giống như hơi nước bay lên một tầm cao mới.

Tương tự, khi tất cả mọi suy nghĩ của bạn hòa làm một, bạn sẽ không còn suy luận hay đưa ra lý lẽ nữa. Chúng ta suy nghĩ khi trong đầu tồn tại nhiều ý niệm khác nhau, nhưng khi tất cả những ý niệm đó đã hòa làm một, bạn sẽ đạt đến trạng thái không-suy-nghĩ.

Như vậy, Jesus đã đúc kết lại cả ý nghĩa của Thiên chúa giáo bằng những điều hết sức đơn giản như sau:

"Ngươi phải yêu mến Đức Chúa, Thiên Chúa của ngươi, hết lòng...", đó chính là ý nghĩa của sự cầu nguyện.

"... hết trí khôn của ngươi", đó chính là đỉnh cao của thiền định.

"... hết linh hồn...", đây chính là khái niệm siêu việt nằm ngoài giới hạn của suy nghĩ và cảm xúc. Đó là nội thân, là ý thức nằm ngoài giới hạn của thế giới vật chất.

Tất cả những gì chúng ta biết chỉ là cảm xúc và tư duy, như hai góc đáy của một tam giác. Chúng ta chỉ có thể đạt đến đỉnh của hình tam giác đó khi đạt đến đỉnh cao của thiền định, đến trạng thái không-suy-nghĩ. Đó là nơi tư duy và tình cảm giao nhau, được gọi là tâm hồn hay nội thân của bạn.

"Đó là điều răn quan trọng nhất và là điều răn thứ nhất". Mãi đến lúc này ngài mới sử dụng đến ngôn ngữ của một người thông luật, sau khi đã nói những gì mình muốn nói. Lời đầu tiên là của một người ở cấp độ đi máy bay, còn lời thứ hai là của một người ở cấp độ đi xe hơi. Và ngài đã cố gắng tạo ra một nhịp cầu để nối hai cấp độ ấy với nhau.

"Đó là điều răn quan trọng nhất và là điều răn thứ nhất". Tình yêu chính là điều răn quan trọng nhất và thứ nhất, dù rằng trong thực tế thì tình yêu chẳng thể gọi là điều răn bởi bản chất của tình yêu là không gượng ép hay bắt buộc. Làm sao bạn có thể kiểm soát tình yêu khi mà tình yêu vốn dĩ to lớn hơn chúng ta rất nhiều? Bạn có thể ra lệnh cho một tân binh "rẽ trái" hay "rẽ phải" nhưng làm sao bạn có thể buộc người khác phải "yêu" hay "không yêu"?

Dĩ nhiên là vẫn có những trường hợp người ta giả vờ như thể đang yêu thương thật sự. Và điều đáng lên án nhất trong cuộc đời này là chúng ta cứ ép buộc kẻ khác phải yêu thương một ai đó. Ngay từ bé, chúng ta đã được dạy rằng "phải yêu thương ông bà, cha mẹ...". Và thế là trẻ con cứ thế răm rắp làm theo vì chúng đâu biết rằng tình yêu vốn dĩ phải mang tính tự nguyện.

Chúng ta không tìm thấy tình yêu thật sự là vì chúng ta đã phải cố gắng quá nhiều. Tất cả chúng ta ai cũng tìm kiếm tình yêu dưới nhiều tên gọi khác nhau và thất bại không phải vì ta không cố gắng mà là do chúng ta cố gắng quá mức.

Tình yêu diễn ra một cách tự nhiên và không ai có thể ra lệnh cho nó. Những tình yêu diễn ra theo mệnh lệnh vốn dĩ đã sai lệch ngay từ ban đầu. Đừng bao giờ bảo một đứa trẻ "Con phải yêu thương mẹ", vì đó là điều tội lỗi. Hãy yêu thương trẻ, rồi tự nó sẽ nảy sinh tình yêu với bạn. Đừng bao giờ bảo rằng "Con phải thương mẹ vì mẹ là mẹ của con. Con phải yêu thương mẹ". Đừng biến tình yêu thành một thứ mệnh lệnh buộc người khác phải thi hành, bằng không con bạn sẽ mãi mãi không biết thế nào là yêu thương đích thực. Hãy yêu thương con trẻ, rồi một ngày chính tình yêu đó sẽ khiến cho một tình yêu khác nảy mầm. Giữa bạn và con trẻ khi đó sẽ phát sinh một thứ tình cảm yêu thương đồng điệu sâu sắc. Và điều quan trọng là giai điệu hòa hợp đó tự nảy sinh mà không cần bạn phải có bất kỳ sự cố gắng nào cả. Tất cả những gì bạn làm là thư giãn trong tình yêu thương của mình dành cho con cái và đón nhận lại tình yêu của chúng.

"Còn điều răn thứ hai, cũng giống điều răn ấy, là: 'Ngươi phải yêu người thân cận như chính mình'". Trong khi điều răn thứ nhất là hãy yêu mến Đức Chúa, mà nói một cách rộng ra chính là Thượng đế, là Tạo hóa thiêng liêng, là tình yêu, thì điều răn thứ hai chính là "Ngươi phải yêu người thân cận như chính mình", vì Chúa hay Phật rất khó tìm nhưng người thân cận thì luôn hiện hữu xung quanh bạn. Bạn cần một chiếc cầu nối, một điều gì đó quen thuộc để yêu thương trước đã, bởi nếu bạn thật sự muốn yêu thương Thượng đế, trước hết bạn phải biết yêu thương tha nhân vì đó là những người gần gũi với bạn nhất. Dần dà, tình yêu thương trong bạn sẽ lan tỏa đến vạn vật, đến thế giới xung quanh, cũng như những vòng sóng lan tỏa trên mặt hồ khi ta ném một hòn sỏi xuống nước vậy. Tuy nhiên, để có thể lan tỏa đến các bến bờ xa thì trước hết cần phải có sự va chạm giữa hòn sỏi và mặt nước để tạo ra những vòng sóng đầu tiên. Tương tự, trước hết bạn phải bắt đầu tình yêu thương của mình đối với những người quen mà bạn biết. Dần dà, thứ tình yêu đó sẽ lan tỏa sang cả chim muông, vạn vật,... Chỉ khi đó bạn mới có thể yêu thương vũ trụ này.

Như vậy, nếu bạn biết yêu thương nhân loại nghĩa là bạn đã có được bước khởi đầu đáng kể. Thế nhưng điều đang diễn ra trong thế giới bất hạnh này lại đi theo chiều ngược lại: người ta yêu Chúa, yêu Phật nhưng lại giết lẫn nhau. Theo họ, chính vì yêu Thượng đế của mình mà họ phải tàn sát lẫn nhau. Tất cả mọi

Thượng đế của họ đều là giả mạo, vì nếu họ thật sự biết thế nào là Thượng đế, họ sẽ yêu thương lẫn nhau. Thậm chí họ sẽ yêu cả chim muông, cây cối, bởi khi đó bản chất của họ là từ tâm. Do vậy, nếu bạn không biết thương yêu đồng loại thì chẳng có đền đài tôn giáo nào có thể giúp bạn, tất cả chỉ là một sự lừa dối mà thôi.

Bạn có thể nói "Không" với Thượng đế dưới những tên gọi khác nhau nhưng đừng bao giờ nói "Không" với nhân loại, vì nếu thế thì nhịp cầu nối tiếp giữa bạn với Tạo hóa thiêng liêng, với tình yêu đích thực đã bị cắt đứt. Bạn có thể nói "Không" với đền đài nhưng đừng bao giờ nói không với tình yêu vì đó chính là ngôi đền đích thực. Mọi đền đài khác đều là những hình ảnh không thật bởi chỉ có một đền đài đích thực mà thôi, đó chính là tình yêu. Chỉ cần đừng bao giờ nói "Không" với tình yêu, bạn sẽ tìm thấy sự thánh hóa trong cuộc đời này.

"Ngươi phải yêu người thân cận như chính mình", bởi toàn bộ nhân loại này thực chất chính là bạn dưới những hình dáng, gương mặt khác nhau mà thôi. Người hàng xóm của bạn cũng chính là bạn, chỉ có điều là với một diện mạo khác.

Trên thế giới có rất nhiều dòng sông được đặt tên theo một màu sắc nào đó. Bản thân dòng sông tự nó không hề có màu sắc, tuy nhiên chúng bị nhuốm màu khác nhau là do những thảm thực vật hay đặc thù địa hình hai bên bờ mà ra. Nếu dòng sông chảy qua sa mạc, nó sẽ có một màu khác. Nếu dòng sông đi ngang một khu rừng, nó sẽ mang màu khác. Hoặc giả dòng sông chảy ngang một vùng bùn lầy, nó sẽ có màu khác. Nhưng bản thân dòng sông thì không có màu và mọi dòng sông, cho dù là xanh, đỏ, vàng hay trắng, đều chảy ra biển và hòa vào đại dương.

Ngoại hình của chúng ta khác nhau vì chúng ta sinh sống ở những vùng miền khác nhau, tuy nhiên bản chất cốt lõi của mọi con người đều giống nhau. Có người da trắng, da vàng, da đen, da đỏ, da nâu... nhưng tất cả chỉ là những địa hình sinh sống mà chúng ta xuất thân. Đó không phải là màu sắc của riêng ta, bởi bản thân con người vốn dĩ không có màu. Cơ thể của chúng ta khác nhau vì chúng ta được sinh ra ở những vùng miền khác nhau, tư duy của chúng ta khác nhau vì chúng ta lớn lên ở những xã hội khác nhau nhưng thực chất chúng ta không hề khác nhau.

Jesus bảo rằng: "Ngươi phải yêu người thân cận như chính mình". Khi bạn biết yêu bản thân mình, bạn sẽ biết yêu những người xung quanh. Có một điều hết sức cơ bản mà dường như những con chiên của Chúa đều không nhớ đến, đó là bạn phải biết yêu

bản thân mình. Bởi nếu không biết yêu bản thân, bạn sẽ không thể nào biết yêu thương người khác được. Một số bài giảng của tôn giáo hiện nay bảo ta phải biết tự phán xét bản thân, phải căm ghét bản thân vì đã làm những điều tội lỗi. Hãy yêu lấy bản thân bạn, bởi bạn chính là nhịp cầu gần nhất để đến với sự thánh hóa. Đó chính là vòng sóng đầu tiên cần được lan tỏa.

Hãy yêu lấy bản thân mình, đó cũng chính là nền tảng cơ bản nhất nếu bạn muốn trở thành một tín hữu thực thụ.

Một số tôn giáo thường bảo con người là tội lỗi, và chúng ta phải phán xét bản thân mình. Nhưng thực chất bạn không phải là kẻ tội lỗi gì cả, mà chính xã hội và những giáo điều của nó đã khiến bạn tin là thế. Xã hội và những tôn giáo khác nhau đã khiến chúng ta hiểu sai về cuộc đời này. Hãy chấp nhận bản thân như nó vốn vậy và yêu lấy chính mình. Chỉ khi đó bạn mới có thể yêu mến đồng loại. Nếu không yêu bản thân, làm sao bạn có thể yêu ai khác đây? Nếu như bạn không thể làm được điều gì khác thì ít nhất là hãy biết yêu quý bản thân mình. Từ đó, bạn sẽ cảm nhận được tình yêu thương dành cho đồng loại và thế giới xung quanh.

Vấn đề lớn nhất của thế giới hôm nay chính là người ta không còn yêu quý bản thân nữa. Chúng ta chán ghét bản thân nhưng lại muốn yêu một ai đó, và đây là điều không thể, bởi bài học về tình yêu thương phải được thực hành trước tiên ngay từ chính bản thân.

Nếu bạn hỏi Freud và các nhà phân tâm học khác, họ sẽ cho bạn biết rằng khi một đứa trẻ được sinh ra, đầu tiên nó chỉ biết yêu bản thân nó. Rồi lớn lên một chút, nó chỉ ưa thích những đứa trẻ cùng giới tính, ví dụ như con trai chỉ thích chơi với con trai và ngược lại. Đến khi lớn thêm chút nữa, chúng ta mới bắt đầu thích người khác giới. Đối với tình yêu cũng thế. Trước hết, bạn cần biết yêu thương bản thân mình, kế đến là hàng xóm láng giềng hoặc người thân cận, rồi mới đến nhân loại nói chung. Điều cơ bản vẫn là bản thân. Do vậy, hãy chấp nhận bản thân và đừng chối bỏ bản thân. Trong bạn có sự hiện diện của Tạo hóa thiêng liêng, và Thượng đế yêu quý bạn vô cùng nên đã xây hẳn một ngôi đền thiêng ngay trong chính nội thân của bạn. Nếu chối bỏ bản thân nghĩa là bạn đã chối bỏ con đường ngắn nhất đến với sự thánh hóa, và do vậy bạn không thể nào yêu thương Thượng đế được.

Khi Chúa Jesus nói "Ngươi phải yêu người thân cận như chính mình", ngài muốn nói trước hết hãy yêu lấy bản thân và từ đó bạn sẽ biết yêu thương người thân cận của mình.

"Tất cả Luật Moses và các sách ngôn sứ đều tùy thuộc vào hai điều răn ấy". Thực chất thì chỉ có một điều răn mà thôi, đó chính là yêu thương và yêu thương. Một khi đã hiểu được thế nào là tình yêu thương, bạn sẽ hiểu được mọi thứ còn lại. Ngược lại, nếu không hiểu thế nào là yêu thương thì tất cả mọi điều bạn hiểu biết đều trở nên vô nghĩa. Hãy quên tất cả những điều đó và trở lại sống như một đứa trẻ, nghĩa là bắt đầu yêu lại chính bản thân mình.

Bạn cần phải ném viên sỏi đầu tiên của tình yêu thì những vòng sóng nhỏ nhất mới xuất hiện. Tôi biết một câu chuyện của người Đan Mạch kể về chú nhện nọ sống trên trần nhà của một cái kho thóc cũ. Một hôm, chú đu người xuống thấp hơn thì phát hiện ra ở đó có rất nhiều ruồi và lại dễ bắt. Thế là chú quyết định sống luôn ở đó và dệt cho mình một cái mạng nhện. Nhưng rồi một hôm, chú phát hiện ra sợi dây cũ mà trước kia chú dùng để đu xuống đây và nghĩ rằng nó chỉ tổ vướng víu nên bứt đi. Thế là cả cái mạng nhện của chú cũng sụp đổ vì mất đi sợi dây trụ cột.

Loài người chúng ta cũng giống như thế, tất cả chúng ta ai cũng được nối kết với vũ trụ bằng một sợi dây vô hình. Thế nhưng chúng ta lại quên mất điều đó, chúng ta quên rằng chúng ta phải trở về với nơi mình đã ra đi. Đó là một vòng tròn hoàn chỉnh và nó giúp cuộc đời của chúng ta trở nên trọn vẹn. Có thể bạn, cũng như chú nhện kia, cảm thấy sợi dây này vướng víu và cản trở mình, ví dụ như nó không cho phép bạn hành xử bạo lực, gây hấn hay căm ghét người khác theo ý mình muốn. Đôi lúc bạn cũng như chú nhện kia chỉ muốn cắt phăng sợi dây đó đi cho đỡ vướng víu.

Dẫu bạn là ai, làm gì và có ở trong bóng tối thì vẫn luôn có một tia sáng từ Thượng đế, từ vũ trụ thiêng liêng tìm đến bạn. Đó chính là cội nguồn sự sống của bạn, vì vậy hãy luôn tìm kiếm sợi dây đó vì đó chính là con đường đưa bạn về với ngôi nhà của nội thân. Dẫu bạn có đang ở đâu và xa xôi đến mấy thì sợi dây đó vẫn luôn tồn tại, vũ trụ thiêng liêng vẫn luôn nhớ đến bạn dù có thể bạn quên mất điều đó. Hãy tìm kiếm trong nội thân bạn những gì có thể giúp bạn nối kết với Thượng đế. Khi đó, bạn sẽ tìm thấy lời răn của Chúa và hiểu rằng chỉ có tình yêu thương chứ không phải bất kỳ kiến thức nào khác mới có thể giúp bạn tìm về với Cội nguồn. Tiền bạc, danh vọng và quyền lực không thể giúp bạn làm điều đó mà chỉ có duy nhất tình yêu thương mà thôi. Khi bạn sống bằng tất cả yêu thương, bạn sẽ cảm thấy hạnh phúc vô biên vì chạm đến được sự muôn màu của cuộc sống.

Chúa và Phật cũng giống như những con ong chăm chỉ tìm kiếm những bông hoa tươi đẹp trong thung lũng. Loài ong khi tìm được

những nơi có hoa thơm thường kể cho nhau nghe về nơi đó để tất cả cùng tìm đến đấy. Chúa và Phật đã tìm thấy thung lũng đầy những bông hoa ngát thơm của sự vô tận nên đã mách bảo cho loài người hãy tìm đến đấy theo họ.

Nếu bạn cố gắng tìm hiểu và tìm kiếm, bạn sẽ nhận ra rằng tình yêu thương mới chính là điều cốt lõi nhất đối với bản thân. Đừng để cho cái cây tình yêu đó héo hon vì không được vun xới, ngược lại hãy chăm sóc nó cẩn thận để nó trở thành một cái cây to, để những đàn chim thiên đường bay về làm tổ và hót véo von, để những lữ khách mệt mỏi có thể dừng chân nơi cái cây tình yêu trong bạn, để bạn có thể chia sẻ cùng họ tình yêu thương của mình.

Tội lỗi và sự trừng phạt

Án tử hình là một bằng chứng rõ nét nhất cho thấy văn minh chỉ là một khái niệm chứ chưa được hiện thực hóa. Có lẽ chúng ta phải xét đến mọi khía cạnh để lý giải xem vì sao cho đến ngày nay án tử hình vẫn còn được áp dụng tại nhiều quốc gia và nền văn hóa khác nhau trên thế giới.

Trước tiên, chúng ta cần hiểu rằng tử hình không phải là một sự trừng phạt đúng nghĩa. Nếu như bạn không thể ban thưởng cho ai đó bằng một mạng sống thì bạn cũng không thể nào trừng phạt họ bằng cách tước đi mạng sống của họ. Đây là một logic hết sức đơn giản và chẳng thể nào khác đi được. Nếu như bạn không ban cho ai đó sự sống thì bạn lấy quyền gì để giết họ?

Tôi nhớ đến một câu chuyện có thật như sau:

Có hai kẻ tội phạm tìm thấy một kho báu trong lâu đài nọ. Trước đó đã có rất nhiều người tìm cách đột nhập vào đấy để trộm kho báu nhưng không được, ấy vậy mà hai kẻ trộm kia lại thành công. Kho báu rất lớn và một trong hai tên trộm nảy sinh ý nghĩ giành hết cho riêng mình. Để làm được điều đó, hắn phải giết chết tên còn lại nhưng làm thế thì có thể sẽ khiến cho hắn bị bắt. Suy đi tính lại, hắn thấy mình không thể liều lĩnh vì bây giờ trong tay hắn là một khối tài sản khổng lồ.

Thế là hắn đã giải quyết theo một cách hết sức khôn ngoan. Hắn biến mất tăm và loan tin rằng mình đã bị tên kia giết cùng những bằng chứng do hắn dựng ra như chiếc khăn tay có thêu tên hắn để lại hiện trường, dấu vân tay của kẻ trộm thứ hai trên khẩu súng và

trong khẩu súng mất hai viên đạn... Thế là tên trộm thứ hai không thể chối cãi được nữa và phải lãnh án tử hình mặc dù biết tất cả chỉ là một màn kịch được dàn dựng lên để bạn hắn ôm trọn kho báu.

Thế nhưng tên trộm thứ hai này đã vượt ngục trước khi lãnh án. Mười hai năm sau, hắn biết được tên trộm thứ nhất đã chết sau khi thay đổi hình dạng và trở thành một chính trị gia được

kính trọng. Hắn bèn tìm đến gặp đúng ông quan tòa ngày xưa và bảo rằng: "Tôi là người mà ông đã tuyên án tử hình cách đây mười hai năm và tôi đã vượt ngục. Tôi hoàn toàn vô tội nhưng tôi không có bằng chứng để chứng minh điều đó".

Trong thực tế, chúng ta không có bằng chứng cho sự vô tội. Bằng chứng là để kết tội, còn sự vô tội không hề có bằng chứng.

Tên trộm thứ hai nói: "Bây giờ thì người mà ông kết tội tôi giết cách đây mười hai năm đã qua đời, do vậy tôi không thể nào giết cùng một người hai lần được. Và khi ông tuyên án tử hình cho một người vô tội thì ai mới là người có tội, tôi hay ông?".

Câu chuyện này mang rất nhiều hàm ý trong đó.

Tên trộm nói tiếp: "Nếu như năm xưa tôi đã bị tử hình thì câu chuyện này ngày nay sẽ ra sao? Nếu như giờ đây biết người mà ông cho là đã bị giết vẫn còn sống thì liệu ông có trả lại mạng sống cho tôi được không? Nếu như ông không thể trả lại mạng sống cho tôi thì ông lấy quyền gì để tước nó đi?".

Người ta bảo rằng ông quan tòa sau đó đã từ chức và xin lỗi tên trộm. Ông ta bảo: "Có lẽ tôi đã phạm rất nhiều tội ác trong cuộc đời mình".

Có một thực tế trong cuộc sống này đó là trừ khi bạn chứng minh được mình là vô tội thì bạn mới không phải là kẻ phạm tội. Điều này đi ngược lại mọi lý tưởng nhân đạo, dân chủ, tự do và sự tôn trọng đối với mỗi con người. Trong khi đó, theo lẽ tự nhiên thì bạn chỉ bị gọi là tội phạm khi bạn có bằng chứng phạm tội.

Loài người chúng ta thường nói một đằng nhưng lại làm một nẻo. Nếu giết người là phạm tội thì làm thế nào chúng ta có thể loại trừ

tội phạm ra khỏi xã hội bằng chính hình thức phạm tội đó?

Giết người rõ ràng là phạm tội. Án tử hình chính là hình thức xã hội thực thi đối với một cá nhân nào đó đang trong cơn tuyệt vọng. Với tôi đó không phải là án phạt mà là một hình thức tội phạm.

Và bạn có hiểu tại sao xã hội lại kết án tử hình người ta không? Là vì xã hội muốn trả thù những cá nhân không muốn tuân theo các luật lệ, nguyên tắc của xã hội. Thay vì tống giam hoặc tử hình một người, lẽ ra xã hội cần đưa người đó vào một trung tâm chăm sóc thể chất, tinh thần hoặc tâm lý. Đó là những người cần sự thương yêu của xã hội chứ không phải sự trừng phạt.

Người chết thì đã chết, ngay cả chúng ta có giết kẻ sát nhân thì người chết cũng không thể sống lại. Nếu như có thể làm cho những người đã chết sống lại thì tôi hoàn toàn ủng hộ việc tử hình những tên sát nhân, tiếc rằng điều đó là hoàn toàn không thể. Người đã khuất thì không thể quay trở lại, và bạn chỉ có thể làm được một điều duy nhất là giết nốt kẻ sát nhân, nghĩa là bạn đang tìm cách gột rửa máu bằng máu.

Trong lịch sử nhân loại đã từng xảy ra nhiều câu chuyện mà bạn có thể chưa được biết. Hàng trăm năm trước, ở một số quốc gia, người ta cho rằng những người điên chỉ là những kẻ giả vờ bệnh hoặc bị ma quỷ nhập. Lại có quốc gia tin rằng phải trừng phạt những kẻ tâm thần. Những người tâm thần được điều trị bằng cách bị đánh đập dã man đến đổ máu. Họ tìm cách lấy bớt máu của người điên vì cho rằng những người này có quá nhiều năng lượng. Và lẽ tự nhiên khi bị mất máu, bệnh nhân tâm thần sẽ trở nên yếu ớt hơn nhưng người ta thấy thế lại tin rằng họ đã chữa bệnh thành công.

Một người tâm thần khi bị đánh đập đôi khi bỗng trở nên tỉnh táo, chính vì thế mà người ta lại càng tin rằng đánh đập là phương pháp đúng đắn để điều trị cho bệnh nhân tâm thần. Tuy nhiên, trường hợp đó chỉ chiếm có 1% trong số các ca điều trị theo phương pháp này, và 99% các bệnh nhân còn lại đều bị tra tấn không cần thiết. Thế nhưng người ta chỉ dựa vào những trường hợp ngoại lệ đó mà tạo ra luật.

Người ta nghĩ rằng những người điên bị ma quỷ ám, và do vậy mà khi ta đánh một người điên nghĩa là ta đang đánh ma quỷ chứ không phải đánh người bệnh và việc này làm cho ma quỷ sợ hãi và bỏ đi, giúp cho người bệnh trở lại bình thường. Và đôi khi người

bệnh bỗng trở nên tỉnh táo lại nhưng trường hợp này chỉ chiếm có 1% không hơn không kém.

Tôi đã từng đến một nơi nổi tiếng về việc điều trị cho các bệnh nhân tâm thần. Ở đó có hàng trăm người điên khác nhau sống trong một ngôi đền bên bờ sông và ông thầy tu ở đó trước đây hẳn đã từng làm nghề đồ tể đến hàng trăm kiếp. Ông ta trông giống hệt một tên đồ tể và rất biết cách đánh đập người khác. Những người điên bị xiềng, bị đánh đập, bị bỏ đói và cho uống thuốc xổ cực mạnh. Bị bỏ đói và cho uống thuốc xổ trong nhiều ngày khiến cho các bệnh nhân ở đây không còn sức lực và trở nên tỉnh táo đôi chút, bởi để điên loạn thì trước hết bạn cũng cần phải có một chút năng lượng!

Xã hội càng phát triển, đời sống càng sung túc và xa hoa thì càng có nhiều người điên, trong khi xã hội càng nghèo đói thì càng có ít kẻ tâm thần. Để trở thành một kẻ tâm thần đòi hỏi trước tiên bạn phải có một tâm trí, trong khi một kẻ sắp chết đói sẽ không còn đủ dinh dưỡng để nuôi sống tâm trí nữa. Trong trạng thái suy dinh dưỡng trầm trọng, họ không thể nào có đủ sức để suy nghĩ hay điên loạn nữa. Chính vì vậy mà tâm thần là bệnh của người giàu chứ không phải của người nghèo.

Khi bạn bỏ đói một người và cho họ uống thuốc xổ thì họ sẽ bị tẩy ruột và đói lả. Lúc đó họ chỉ còn là một thân xác vô thần, chẳng quan tâm gì đến tâm trí nữa.

Đôi khi tôi cũng thấy có một bệnh nhân ở ngôi đền đó lành bệnh, nhưng tỉ lệ đó vô cùng hiếm hoi và trớ trêu thay, mọi người lại lấy điều đó để đồn thổi đi xa và do vậy mà hàng trăm người điên khác lại được đưa đến đây. Thế là ngôi đền bỗng trở nên giàu có. Tôi đã đến đấy vài lần nhưng chỉ gặp được một người điên lành bệnh duy nhất, còn tất cả những người khác được trả về nhà trong trạng thái đói lả, yếu ớt vì bị đánh đập, thậm chí có người chết vì cách điều trị của ông thầy tu đó.

Thế nhưng ở Ấn Độ, người ta lại cho rằng nếu bạn được một thầy tu chữa bệnh trong đền thờ – vốn là một nơi linh thiêng – thì dù bạn có chết đi, họ vẫn không xem đó là một tội ác mà ngược lại, họ xem đó là ân phước vì bạn được ra đi ở một nơi linh thiêng như thế. Theo họ, bạn sẽ được tái sinh với một tâm trí minh mẫn hơn, thông thái hơn. Do đó, người ta không xem việc chữa trị đấy là một tội ác và người ta cứ tiếp tục cách điều trị ấy cho người điên qua hàng thế kỷ ở khắp nơi trên thế giới.

Ngày nay, người điên được giam vào một nơi riêng biệt, giữa bốn bức tường cô độc. Chúng ta làm như thế vì không còn biết phải làm như thế nào nữa và cách này có thể giúp chúng ta quên đi sự tồn tại của họ.

Tôi có một người bạn có ông chú bị tâm thần. Gia đình họ rất khá giả và tôi cũng thường đến chơi nhà họ nhưng không hề biết điều này, mãi cho đến nhiều năm sau đó tôi mới biết rằng họ xích ông chú trong gian hầm dưới nhà.

Khi tôi hỏi tại sao họ lại làm thế thì họ bảo rằng: "Ông ấy bị điên. Chỉ có hai cách, hoặc là giữ ông ấy tại nhà nhưng phải xích lại, và dĩ nhiên là không thể để ông ấy sống ở nhà trên nơi khách khứa có thể nhìn thấy và sợ hãi, còn người thân thì đau lòng. Còn nếu gửi ông ấy vào trại thì sẽ làm hủy hoại thanh danh của gia đình, thế nên họ đã nghĩ ra cách giam ông ấy dưới hầm nhà. Hằng ngày chỉ có người đầy tớ mang thức ăn đến cho ông ấy và chẳng ai có thể nhìn thấy người điên này".

Nghe vậy, tôi thuyết phục bạn tôi cho tôi gặp ông ấy.

Anh ta nói: "Nhưng tôi không đi cùng với anh đâu, ông ấy rất nguy hiểm vì bị điên mà! Dù bị xích nhưng ông ấy vẫn có thể nguy hiểm đấy".

Tôi bèn đáp: "Cùng lắm thì ông ấy giết tôi thôi, anh đứng sau tôi sẽ chạy thoát được mà. Cứ để tôi gặp ông ấy".

Thấy tôi cứ nhất định muốn gặp người chú đó, anh bạn bèn tìm cách lấy chìa khóa cửa do người đầy tớ cất giữ để dẫn tôi đi. Tôi là người đầu tiên từ thế giới bên ngoài mà ông ấy gặp sau ba mươi năm bị giam giữ, trừ anh đầy tớ hằng ngày vẫn mang thức ăn thức uống đến. Và có lẽ ông ấy đã từng bị điên nhưng hiện tại thì không. Tất cả những người điên đều nói: "Tôi không điên", nhưng chẳng có ai thèm lắng nghe họ cả. Chính vì thế khi người đàn ông này nói với anh đầy tớ rằng: "Hãy nói với gia đình tôi rằng tôi không bị điên", thì anh ta chỉ cười mà thôi. Tuy có nghe anh đầy tớ kể lại điều đó nhưng chẳng ai trong gia đình mảy may quan tâm đến.

Khi gặp ông ấy, tôi đã ngồi trò chuyện với ông. Ông ta cũng tỉnh táo như bất kỳ người bình thường nào, thậm chí còn hơn cả họ khi nói rằng: "Ba mươi năm qua sống ở đây là một trải nghiệm vô cùng lớn lao mà tôi có được. Thật ra tôi cảm thấy may mắn vì được thoát khỏi thế giới điên loạn ngoài kia. Họ cứ nghĩ tôi điên,

hãy để họ nghĩ như thế vì điều đó cũng chẳng có hại gì. Thực tế là tôi may mắn vì không phải sống trong thế giới điên loạn ngoài kia. Anh nghĩ sao?".

Tôi đáp: "Ông hoàn toàn chính xác. Thế giới ngoài kia bây giờ điên loạn hơn cách đây ba mươi năm. Ba mươi năm qua đã xảy ra nhiều cuộc cách mạng trên nhiều mặt, trong đó có cả sự điên loạn của xã hội. Ông không nên tiếp tục bảo mọi người là mình đã hết điên, vì nếu không họ sẽ gửi ông vào trại bên ngoài đấy. Ông đang sống một cuộc đời tươi đẹp và hoàn hảo, giữa một không gian đủ rộng để đi lại…".

Ông ấy nói: "Đi bộ là môn thể dục duy nhất mà tôi có thể thực hiện ở đây".

Thế là tôi dạy cho ông ấy cách thiền. Tôi giải thích với ông ấy rằng: "Ông đang sống trong một điều kiện hoàn hảo để tu tập thành Phật vì không có gì làm ông phải lo lắng, suy nghĩ hay vướng bận cả. Ông đang được Ơn trên ban phúc". Và trong lần gặp sau cuối trước khi ông ấy qua đời, tôi đã nhìn thấy trong ánh mắt và trên nét mặt của ông ấy một sự biến đổi hoàn toàn.

Người điên cần đến các phương pháp thiền thích hợp để có thể thoát khỏi cơn điên của mình. Còn tội phạm thì cần đến sự hỗ trợ về mặt tinh thần và tâm lý. Sâu thẳm trong họ là những cơn bệnh và chúng ta không thể nào trừng phạt một người đang ốm. Đó không phải là lỗi của họ. Một kẻ giết người hẳn phải mang trong lòng tư tưởng giết người từ rất lâu chứ không thể là hành động bộc phát ngay lập tức.

Khi có một người phạm tội sát nhân, chúng ta cần nhìn lại xã hội mà họ đang sống và chính xã hội đó mới phải chịu trách nhiệm về việc này. Tại sao một việc như thế lại xảy ra trong xã hội? Người ta đã làm gì để anh ta phải đi đến hành động giết người kia? Tại sao anh ta lại có ý muốn hủy diệt người khác như vậy? Chúng ta được sinh ra với tư chất sáng tạo và xây dựng, do đó một người chỉ có thể đi ngược lại xu hướng tự nhiên này khi bản chất tự nhiên đó bị cản trở, ức chế. Chính xã hội ngăn cản và phá vỡ tư chất này, đồng thời chuyển hướng nó sang một con đường khác hẳn. Điều đó làm cho con người bị hoang mang và không biết mình đang làm gì, cũng như tại sao mình lại làm như vậy. Họ bị dẫn dắt qua nhiều ngã rẽ khác nhau, trở nên rối rắm và đi xa điểm xuất phát ban đầu.

Chẳng ai muốn hay đáng phải chịu án tử hình. Trong thực tế

chúng ta không cần đến án tử hình hay bất kỳ hình phạt nào cả vì sự trừng phạt sẽ không bao giờ giúp cải thiện một con người. Số lượng tội phạm ngày càng gia tăng và người ta không ngừng xây thêm nhà tù. Quả thật điều này kể cũng lạ vì với số lượng tòa án, nhà tù và những hình phạt gia tăng nhiều như hiện nay thì lẽ ra lượng tội phạm phải giảm đi mới phải. Và theo thời gian thì số lượng nhà tù cũng như tòa án phải giảm theo mới phải. Thế nhưng những gì đang diễn ra lại không phải như thế.

Đó là do chúng ta đã dựa trên một cơ sở hoàn toàn sai lệch. Chúng ta không thể nào dạy dỗ một con người bằng cách trừng phạt họ. Hàng bao năm nay, những vị quan tòa, các chuyên gia vẫn luôn cho rằng: "Chúng ta không thể dạy dỗ mọi người mà không trừng phạt họ. Nếu không có sự trừng phạt, tất cả mọi người sẽ phạm tội. Chính vì thế chúng ta phải trừng phạt để họ sợ mà không dám phạm tội". Họ cho rằng sợ hãi là cách duy nhất để giáo dục và dạy dỗ con người, trong khi điều đó hoàn toàn sai lầm! Sự trừng phạt chỉ khiến cho người ta quen với cảm giác sợ hãi, theo đó nỗi sợ hãi thật sự sẽ không còn tồn tại nữa. Họ nắm rõ những gì sẽ diễn ra: "Cùng lắm thì mình sẽ bị đánh đập. Nếu kẻ khác lấy được thì mình cũng sẽ lấy được. Hơn nữa, cả trăm kẻ trộm thì chỉ có một, hai kẻ bị bắt. Nếu mình không dám đánh liều một phen với tỉ lệ ít ỏi 2% kia thì thật phí!".

Sự trừng phạt chẳng giúp ai rút ra được bài học. Ngay cả người bị trừng phạt cũng không nhận ra bài học mà bạn muốn anh ta học. Nhưng anh ta lại học lấy một điều là phải "mặt dày mày dạn" hơn. Khi một người bị đưa vào tù, anh ta sẽ xem đó là "nhà" của mình vì nơi đó anh ta sẽ gặp rất nhiều người giống như mình. Anh ta sẽ thấy đó mới chính là xã hội thực sự của mình, còn thế giới bên ngoài không phù hợp với mình. Tất cả họ đều hiểu nhau rất rõ, và ở đây có cả những chuyên gia thực thụ, còn anh ta chỉ mới ở đẳng cấp nghiệp dư về ngón nghề phạm tội.

Có một người nọ bị tống giam vào ngục; và trong bóng tối, anh ta nhìn thấy một ông già. Ông già ấy mới hỏi anh ta rằng: "Cậu ở đây bao lâu?".

Anh ta bèn đáp: "Mười năm".

Ông già bèn nói: "Thế thì cậu có thể ở gần lối cửa. Chỉ có mười năm! Cậu chỉ là một tên tội phạm nghiệp dư. Tôi ở đây tới năm mươi năm, nên cậu cứ ở gần cửa vì cậu sẽ sớm ra thôi".

Thế nhưng với mười năm sống chung với một tội phạm có thâm niên như thế, dĩ nhiên anh ta sẽ học được mọi ngón nghề, chiến lược lẫn phương pháp thực hiện hành vi tội ác của nhau. Nhà tù chẳng khác gì một trường đại học chuyên huấn luyện kỹ năng phạm tội mà các học viên trong đó được học miễn phí nhờ chi phí của chính phủ. Ở đó, bạn sẽ gặp đủ mọi tội phạm đã đạt đến trình độ "chuyên gia" ngoài sức tưởng tượng của bạn và dĩ nhiên những tù nhân mới sẽ có dịp học hỏi từ họ.

Tôi đã từng đến thăm nhiều nhà tù và bầu không khí ở những nơi đó đều giống nhau. Tôi có một ý nghĩ sau khi đến những nơi đó là, người ta không bị bỏ tù vì phạm tội mà chỉ vì họ đã để bị bắt khi phạm tội. Do đó, người ta càng phải làm thế nào để làm sai một cách đúng đắn, nghĩa là để phạm tội mà không bị bắt. Và mọi tù nhân đều sẽ học được điều đó trong chính nhà tù. Thậm chí một số tù nhân còn nói với tôi rằng: "Chúng tôi rất mong đến ngày được thả vì chúng tôi đã học được rất nhiều thứ và muốn thực hành ngay. Trước khi bị bắt, chúng tôi chỉ mới biết lý thuyết mà chưa có kinh nghiệm thực hành. Để có kinh nghiệm thực hành, chỉ nhà tù mới có thể dạy chúng tôi điều đó".

Một khi đã vào tù ra khám thì người ta sẽ không thấy nơi nào dễ chịu hơn trong đó và chẳng chóng thì muộn, họ cũng sẽ quay trở lại nhà tù. Dần dà, nhà tù sẽ trở thành xã hội thay thế của họ. Ở đó, họ cảm thấy như ở nhà vì mọi thứ thật dễ chịu và không bị ai khinh thường bởi ai cũng là phạm nhân. Ở đó, chẳng có ai là thánh nhân, tất cả đều là những con người khốn khổ với đầy khiếm khuyết. Trong khi đó, ở xã hội bên ngoài, họ cảm thấy bị ruồng bỏ, xa lánh.

Ở chỗ tôi sống có một anh chàng gần như sống thường trực trong tù. Anh ta thật đẹp trai, tên của anh ta là Barkat Mian và hằng năm anh ta sống gần như đến chín tháng trong tù, chỉ có ba tháng còn lại là ở xã hội bên ngoài. Trong ba tháng đó, tuần nào anh ta cũng phải đến đồn cảnh sát để trình diện. Ấy vậy mà tôi với anh ta lại là những người bạn tốt của nhau. Gia đình tôi rất giận dữ khi biết tôi chơi với anh ta, họ nói: "Tại sao con cứ đi lại với Barkat? Người ta sẽ nhìn vào bạn bè của con để đánh giá con đấy".

Tôi bèn đáp: "Con hiểu, nhưng như vậy thì con cũng sẽ giúp mọi người bớt khinh thường Barkat đi một chút, âu đó cũng là điều tốt".

Họ bèn nói: "Đến bao giờ con mới chịu nhìn ra sự việc đây?".

Tôi nói: "Con chỉ nhìn sự việc đúng với bản chất của nó thôi. Barkat không hề làm suy giảm hình ảnh của con mà ngược lại, con đang giúp mọi người coi trọng cậu ấy hơn. Chẳng lẽ mọi người chỉ nhìn thấy cái xấu trong con người của Barkat mà không thấy được cái tốt ở con ư? Như vậy nghĩa là mọi người không tin vào con mà chỉ biết nhìn vào mặt xấu của Barkat. Cho dù mọi người có nghĩ như thế nào đi nữa thì con vẫn tin vào chính mình. Barkat không thể nào khiến con hư hỏng theo anh ta được. Nếu có chăng thì con mới là người làm hỏng anh ta".

Barkat là một gã đẹp trai, tốt bụng và thường hay bảo tôi rằng: "Anh không nên chơi với tôi làm gì. Nếu có chuyện cần gặp và nói chuyện với tôi thì chúng ta có thể gặp ở chỗ không ai thấy, bên bờ sông ngoài rìa thị trấn ấy". Anh ta sống ở khu nghĩa trang, nơi mà không có ai lai vãng trừ khi có người chết. Người ta không cho anh sống chung với mọi người trong thị trấn. Chẳng ai muốn cho anh ta thuê nhà trong thị trấn cho dù anh ta có trả nhiều tiền bao nhiêu đi nữa. Tóm lại là chẳng ai muốn chứa anh ta trong nhà.

Có lần tôi hỏi Barkat: "Tại sao anh lại trở thành một tên trộm?".

Anh ta đáp: "Lần đầu tiên bị bỏ tù, tôi hoàn toàn ngây thơ và vô tội nhưng lúc đó tôi nghèo quá nên không có tiền mướn luật sư, và những người muốn tôi bị bỏ tù là vì họ muốn chiếm toàn bộ tài sản của cha mẹ tôi bao gồm đất đai, nhà cửa. Cha mẹ tôi qua đời khi tôi mới có mười bốn, mười lăm tuổi. Để làm được điều đó, họ buộc phải đẩy tôi ra khỏi con đường đi của họ. Họ bỏ đồ vào túi tôi rồi vu khống cho tôi ăn trộm, và tôi đã bị tống vào tù vì không thể chối cãi trước món đồ nằm gọn trong túi mình. Khi tôi ra tù, nhà cửa đất đai của tôi đã bị bán sạch. Họ hàng của tôi đã thanh toán tất cả và thế là tôi trở thành người vô gia cư".

"Bởi thế mà lần đầu tiên khi bị bỏ tù tôi hoàn toàn ngây thơ, nhưng khi ra tù thì tôi đã không còn ngây thơ nữa vì tôi đã 'tốt nghiệp trường lớp trong nhà tù'. Khi nghe tôi kể vì sao bị bỏ tù, lúc đó tôi chỉ mới có mười bảy tuổi, mọi người trong tù bảo tôi rằng 'Đừng lo, chín tháng tù sẽ qua mau thôi, nhưng trong thời gian này chúng ta sẽ dạy chú em cách trả thù tất cả mọi người'."

"Thế là trước tiên tôi trả thù chính những người họ hàng của mình, và điều này dễ như trở bàn tay. Họ đã ép tôi trở thành tên trộm thì bây giờ tôi sẽ là một tên trộm thực thụ. Tôi bám theo họ và cuỗm tất cả những gì họ có. Thế nhưng anh có thể trốn thoát mười vụ, còn đến vụ thứ mười một thì bị bắt. Nhưng khi anh càng có tuổi và có kinh nghiệm thì khả năng bị bắt càng ít hơn. Cho dù

có bị bắt thì cũng chẳng sao, bởi trong thực tế thì nhà tù là một nơi thư giãn, là nơi mà anh chẳng phải bận tâm đến việc đi làm hay tất tần tật những thứ khác. Một vài tháng sống trong tù hóa ra lại tốt cho sức khỏe bởi anh phải tuân thủ theo mọi giờ giấc sinh hoạt của nhà tù – ăn, ngủ, thức giấc và lao động đúng giờ. Và lại có đủ thức ăn mà không lo bị chết đói."

"Chưa bao giờ tôi bị ốm đau trong tù, trừ khi tôi giả vờ bệnh để được đưa đến bệnh viện và xem đó như là ngày nghỉ của mình. Ở xã hội bên ngoài tôi còn bị ốm chứ trong tù thì không. Xã hội bên ngoài đối với tôi hoàn toàn xa lạ, mọi người luôn xem tôi là thứ cặn bã. Chỉ có trong nhà tù là tôi thật sự cảm thấy mình được tự do."

Tôi bèn hỏi: "Anh nói sao? Chỉ có trong tù anh mới thấy tự do ư?".

Barkat đáp: "Phải, chỉ có trong tù tôi mới được tự do".

Xã hội của chúng ta là loại xã hội gì mà khi sống trong tù thì con người lại thấy tự do còn ở ngoài thì không?

Trên đây là câu chuyện điển hình của hầu hết các tên tội phạm. Ban đầu, họ phạm tội chỉ vì những điều nho nhỏ, chẳng hạn như ăn cắp vì đói hay cuỗm chăn mền vì lạnh. Đó là những vật dụng nho nhỏ cần thiết cho sinh hoạt hằng ngày mà nếu không làm thế thì xã hội sẽ chẳng sản xuất ra cho họ dùng. Xã hội ngày càng sản sinh ra nhiều con người hơn nhưng lại không có đủ thức ăn, quần áo hay chỗ ở cho tất cả. Thế thì điều ắt phải xảy ra là người ta buộc phải phạm tội vì bị đặt trong hoàn cảnh túng quẫn.

Ai cũng bảo phải làm cho cuộc sống này tốt đẹp hơn, thế nhưng tất cả mọi người đều đang làm cho mọi thứ tệ đi, bởi xã hội tệ đi đồng nghĩa với việc cần nhiều lao động hơn. Những điều tệ hơn sẽ khiến bạn cảm thấy mình tốt đẹp hơn, ví dụ như trong xã hội phải có tội phạm thì bạn mới cảm thấy mình là người đạo đức và được kính trọng, bởi nếu tất cả đều là người tốt thì sẽ chẳng ai thấy bạn là đáng kính hay danh giá cả. Có đêm mới phân biệt được ngày và ngược lại, bằng không thì chúng ta sẽ chẳng phân biệt được đâu là ngày và đâu là đêm. Nếu xã hội chỉ toàn người tốt, ắt hẳn người ta sẽ chẳng nhớ đến Chúa Jesus suốt ngần ấy năm. Chính vì xã hội của chúng ta đầy rẫy tội phạm cho nên đã hai ngàn năm trôi qua mà loài người vẫn còn nhớ đến ngài.

Tại sao bạn vẫn nhớ đến Đức Phật? Giả sử trong xã hội có hàng triệu ông Phật thì ắt hẳn chúng ta sẽ chẳng chú ý đến điều này.

Khi đó, Đức Phật sẽ bị lẫn vào đám đông ngay lập tức. Thế nhưng đã hai mươi lăm thế kỷ trôi qua, ấy vậy mà Đức Phật vẫn tồn tại như một tượng đài sừng sững trên cao.

Thực ra, những vị như Đức Phật, Chúa Jesus, Tiên tri Mohammed... đều không phải là những vĩ nhân mà chính chúng ta mới là những kẻ tầm thường, nhỏ bé. Chúng ta thấy họ vĩ đại là vì bản thân mình tầm thường, thế thôi.

Tôi chẳng phải là vĩ nhân cũng chẳng phải là kẻ tầm thường, nhỏ bé. Tôi cũng chẳng có gia sản gì cả. Tôi chỉ đơn giản là tôi mà thôi. Tôi không so sánh mình với bất kỳ ai khác, vì thế chẳng ai thấp kém hơn hay cao hơn tôi cả. Chính quan điểm đó đã giúp tôi nhìn thẳng vào vấn đề và cảm thấy tử hình là một bằng chứng cho thấy loài người chúng ta vẫn chưa văn minh và chưa biết được thế nào là những giá trị của nhân loại.

Trên thế gian này chẳng có ai là phạm nhân cả, có chăng chỉ là những người đang cần đến lòng từ bi, bác ái. Họ không cần đến sự trừng phạt hay nhà tù mà ngược lại, theo tôi tất cả những nhà tù cần được chuyển thành các trung tâm chăm sóc và trị liệu tâm lý.

Sự sống & cái chết

Tôi có người em gái bị tai nạn và không còn cử động, nhìn, nghe hay nói được nữa. Liệu cô ấy chết đi thì có tốt hơn là sống như thế không?

Đây là một trong những câu hỏi hết sức cơ bản được đề cập đến trên toàn thế giới dưới nhiều hình thức khác nhau. Hàng thế kỷ nay chúng ta vẫn có thói quen né tránh cái chết, xem chết chóc là một thứ đen tối và gắn liền với ma quỷ.

Ngay cả những sinh viên trường y trước khi tốt nghiệp cũng phải đọc lời thề Hippocrates, trong đó có nói rõ họ sẽ không bao giờ giúp ai tìm đến cái chết dưới mọi hình thức và nhiệm vụ của họ là làm mọi cách để cứu sống người.

Điều đó hoàn toàn đúng trong thời của Hippocrates, bởi hồi đó cứ mười đứa trẻ được sinh ra thì chỉ có một là sống sót và trưởng thành. Dân số thế giới vào thời của Đức Phật ít ỏi ngoài sức tưởng tượng của chúng ta, chỉ có hai trăm triệu dân. Ngày nay, chỉ riêng Ấn Độ không thôi đã có trên một tỉ người và dân số thế giới đã lên đến hơn bảy tỉ người. Trong vòng hai mươi lăm thế kỷ, dân số thế giới đã tăng từ hai trăm triệu lên hơn bảy tỉ người trên cùng một diện tích trái đất. Bên cạnh đó, ngành y khoa đã phát triển vượt bậc.

Ngày xưa, con người chỉ dám mong sống đến bảy mươi tuổi. Suốt năm ngàn năm, các nhà khoa học đã không ngừng tìm kiếm và nghiên cứu trên các bộ xương để biết chính xác tuổi thọ của loài người xưa kia. Và người ta đã kết luận rằng trước đây tuổi thọ cao nhất của loài người là bốn mươi, chính vì thế mà hồi đó không có bậc cha mẹ nào phải chứng kiến cái chết của con mình khi về già.

Thế nhưng hồi đó người ta cũng không tính đến tỉ lệ chín trên mười đứa trẻ sẽ chết đi sau khi được sinh ra vì không sống sót qua hai năm đầu đời. Như vậy, trong thực tế thì những bậc làm cha mẹ vẫn phải chứng kiến cảnh hàng chục đứa con của mình phải chết đi khi còn non bé. Và chỉ có một trên mười đứa trẻ là sống sót qua hai tuổi để trở thành người lớn và có tuổi thọ bốn mươi.

Ngày nay có rất nhiều người sống đến một trăm tuổi và ở nhiều nơi trên thế giới, chúng ta vẫn có thể bắt gặp hình ảnh những ông lão bà cụ hơn một trăm tuổi vẫn còn làm việc trên cánh đồng như người trẻ tuổi. Theo một số nhà khoa học, loài người có thể sống đến ba trăm tuổi nếu được sống trong một bầu không khí thích hợp, có chế độ dinh dưỡng thích hợp và luyện tập thể dục đúng mức. Quả thật đó là một viễn cảnh hết sức nguy hiểm, bởi chỉ cần sống đến chín mươi hay một trăm tuổi là chúng ta đã chán đời lắm rồi, huống chi mà phải sống đến ba trăm tuổi. Khi đó, gia đình sẽ không còn nhận ra bạn nữa, bởi trong ba trăm năm đó đã có biết bao nhiêu thế hệ con cháu tiếp diễn và chẳng còn liên hệ gì mấy đến bạn. Khi đó, khoảng cách giữa bạn và các thế hệ đó sẽ rất lớn.

Bạn sẽ làm gì ở tuổi ba trăm khi mà bạn đã từng sống, từng yêu, từng nếm trải mọi thăng trầm của cuộc đời – từ thành công đến thất bại, từ hạnh phúc đến đau khổ… Bạn cũng đã biết thế nào là xuân, hạ, thu, đông… Tất cả khi đó chỉ còn là sự lặp đi lặp lại, như một vòng quay không hơn không kém.

Theo tôi, khi một người đã sống đến một giai đoạn mà họ cảm thấy mình không còn hữu dụng trên cõi đời này nữa, khi họ thấy mình đã sống đủ thì họ có quyền được lựa chọn cái chết cho mình và đó không phải là điều gì phạm pháp cả. Thật ra các bệnh viện nên có một khu riêng biệt dành cho những người muốn đến đó để chấm dứt cuộc đời mình, để họ có thể được chết trong tĩnh lặng, bình yên sau khi đã được các chuyên viên y tế chăm sóc và can thiệp nhưng không phải để họ tiếp tục sống mà để họ được ra đi trong thanh thản, nhẹ nhàng nhất có thể.

Các khoa của bệnh viện nên có một chuyên viên về thiền để giúp

mọi người học cách thiền trước khi qua đời, để họ có thể chết trong sự tĩnh tại của thiền định. Khi đó, cái chết sẽ trở thành một trải nghiệm có giá trị to lớn, thậm chí còn to lớn hơn cả cuộc đời mà họ đã từng sống. Và họ sẽ không phạm bất kỳ tội lỗi nào.

Bạn hãy nghĩ xem, thay vì để một người đột ngột tìm đến cái chết thì hãy để họ có ý nghĩ tìm đến các bệnh viện để chuẩn bị cho cái chết và trong thời gian đó, nếu họ thay đổi ý định thì vẫn còn kịp vì sẽ chẳng ai bắt buộc họ phải tự tử cả!

Bạn hãy nhớ rằng mọi cảm xúc chỉ là nhất thời và không có cảm xúc nào tồn tại quá vài phút đồng hồ. Chỉ cần đợi thêm vài phút đồng hồ nữa thì số phận của những người tự tử đã khác đi rất nhiều.

Ở đây, để trả lời cho câu hỏi của bạn, tôi muốn nói với bạn rằng cái chết không phải là một điều gì ghê gớm hay gắn liền với sự tăm tối, ma quỷ mà chỉ là một điều hết sức tự nhiên. Và câu hỏi này không phải dành cho một người đã già nua mà là cho một người trẻ tuổi nhưng không còn cử động, nghe, nhìn hay nói được nữa. Người đó đã mất hết mọi giác quan sống, thế thì liệu bạn có thể gọi đó là sống hay không? Họ chỉ sống đời sống thực vật và phải chịu đựng ghê gớm. Chúng ta không thể nào hiểu được sự chịu đựng đó bởi họ không bao giờ có thể kể cho chúng ta nghe. Họ sống một cuộc đời hoàn toàn cô độc, bị tách biệt thật sự với cuộc sống xung quanh. Thế thì ý nghĩa của đời sống thực vật đó ở đâu nếu như họ được sống đến bảy mươi, tám mươi hay thậm chí là chín mươi tuổi? Họ chỉ đơn thuần là một gánh nặng cho gia đình mà thôi. Họ sẽ là niềm đau của gia đình và bản thân sẽ sống một cuộc đời cầm tù không lối thoát.

Hãy tưởng tượng nếu bạn phải sống trong tình cảnh đó mà xem: Bạn không nhìn thấy, nghe thấy hay nói gì được nữa. Bạn hoàn toàn rơi vào trạng thái hôn mê. Bản thân tôi từng chứng kiến một phụ nữ bị rơi vào đời sống thực vật đó chín tháng. Các bác sĩ bảo rằng cô ta sẽ không bao giờ nhận thức được như xưa vì hệ thống thần kinh đã chết sau một thời gian dài sống vô thức như thế. Họ cho tôi xem các hình chụp của não và cho biết tất cả các tế bào thần kinh liên quan đến sự nhận thức đã chết. Người phụ nữ đó có thể sống trong hôn mê như thế đến năm mươi năm vì lúc đó cô ta mới có hơn ba mươi tuổi. Cô ta sẽ trở thành gánh nặng triền miên cho chồng con, tất cả họ không thể làm gì để giúp cho cô ấy được nữa. Các bác sĩ cũng bất lực nốt. Thế nhưng luật pháp lại cấm bác sĩ giúp mọi người được chết, nếu làm thế thì bác sĩ sẽ trở thành tội phạm vì mang tội giết người.

Hãy nói cho mọi người biết rằng gia đình bạn đã sẵn sàng trước sự ra đi của người thân, rằng bản thân người bệnh cũng cần được giải phóng khỏi thể xác cầm tù đó để được tái sinh trong một thân xác mới với đầy đủ tai, mắt và họ lại có thể trò chuyện, đi lại. Cái chết của họ không phải là một tai ương mà chính là một ân huệ đối với họ.

Tôi chỉ muốn giúp bạn hiểu vấn đề chứ không phải tôi bảo bạn hãy làm y hệt như thế, bởi điều đó có thể là phạm pháp ở đất nước của bạn. Bạn phải tùy vào luật pháp của nước sở tại và biến nó thành một đề tài thảo luận quốc gia vì điều đó không chỉ xảy ra với những người thân của bạn. Trên thế giới hiện nay còn có rất nhiều trẻ em và người trẻ tuổi đang phải chịu đựng điều đó chỉ vì luật pháp không cho phép cái chết nhân đạo diễn ra.

Tất cả các quốc gia nên thông qua đạo luật cho phép cái chết nhân đạo, cũng như hầu hết các nước đã cho phép sử dụng biện pháp tránh thai vậy. Nếu như bạn đã cho phép mọi người ngăn cản sự sống ra đời thì ngược lại, bạn cũng nên cho phép mọi người được từ giã cuộc đời một cách trang trọng. Họ có thể sống bên gia đình, bạn bè một tháng trước khi từ giã cõi đời này.

Bạn có thể không kiểm soát được sự thai nghén nhưng ít ra bạn cũng có thể quyết định cái chết của mình. Hiện nay đã có một số chính phủ thông qua đạo luật cái chết nhân đạo để giúp mọi người kết thúc nhanh hơn cuộc sống khổ sở của họ.

Hãy để cho những con người tội nghiệp đó được ra đi. Trên thế giới này có hàng ngàn người sẵn sàng từ giã cõi đời vì phải chịu đựng sự đau đớn thể xác. Bệnh tật trầm trọng đã khiến cho họ không còn có thể tận hưởng hay làm gì được nữa.

Chúng ta nên để cho người thân được ra đi bởi thân xác ấy bây giờ chẳng khác gì ngục tù đối với họ. Nếu thật sự yêu thương họ, bạn phải từ biệt họ cho dù có phải đớn đau, khổ sở. Hãy cầu nguyện cho họ được tái sinh trong một thân xác khác tốt đẹp hơn. Hãy tạo ra một đề tài để xã hội phải quan tâm, để những người có hoàn cảnh tương tự như người thân của bạn được giải thoát, được ra đi trong thanh thản. Và quan trọng hơn cả là bạn đừng lo lắng quá, bởi nội thân của bạn sẽ chẳng bao giờ chết!

Một trong những điều mà tôi được dạy dỗ từ bé là không được ích kỷ, không được nghĩ cho riêng mình. Giờ đây, khi nghĩ đến bản thân và mong muốn được trở về với nội thân của chính mình, tôi dường như có cảm giác tội lỗi, bất an và hoang mang. Ông có thể bàn về vấn đề

này được không?

Socrates đã nói: "Hãy hiểu mình trước tiên, mọi thứ khác chỉ là thứ yếu". Chỉ có hiểu rõ về mình thì bạn mới có thể sống không ích kỷ. Hiểu về mình, bạn sẽ tự động hiểu về những người khác. Tất cả chúng ta không phải là những hòn đảo tách biệt mà thực tế là một lục địa nối liền.

Không ích kỷ chỉ là hệ quả của việc bạn thật sự hiểu về mình, được là chính mình và sống cho mình. Và sống vì mọi người cũng chưa phải là một hành vi tốt đẹp để bạn ghi điểm lên thiên đường. Khi đó, thái độ sống vì mọi người sẽ tự động trở thành bản chất tự nhiên của bạn và những gì bạn làm được sẽ mang lại phần thưởng cho chính bạn.

Hầu hết mọi người khi ngồi thiền đều cảm thấy mình tội lỗi vì họ cảm thấy trong khi thế giới xung quanh vẫn còn biết bao nhiêu người nghèo khổ, đói ăn, cùng vô số vấn đề cần giải quyết thì mình ngồi đó thong dong tự tại mà thiền thì thật là ích kỷ! Trước hết họ cảm thấy cần phải giúp đỡ những người khó khăn, người bệnh tật...

Thế nhưng đời người rất ngắn ngủi. Trong sáu mươi hay bảy mươi năm đó, liệu có mấy lần bạn sẽ hành xử vì mọi người như thế?

Có một người mẹ dạy con rằng: "Con không bao giờ được sống ích kỷ, phải biết giúp đỡ mọi người vì đó là nền tảng đạo lý của chúng ta".

Đứa trẻ bèn đáp ngay: "Sao lạ vậy mẹ? Tại sao con phải giúp người khác để người khác lại giúp con? Sao mình không làm theo cách đơn giản hơn hả mẹ? Như là con sẽ tự giúp mình, còn họ sẽ tự giúp họ?". Rõ ràng, qua lăng kính đơn giản của một đứa trẻ, ta bỗng thấy đạo lý của người lớn thật là phức tạp một cách không cần thiết.

Rõ ràng trong lịch sử loài người chưa từng có ai nhận giải Nobel nhờ việc ngồi thiền. Bởi khi thiền bạn chính là người ích kỷ nhất trái đất này: Bạn chỉ biết ngồi thiền, tận hưởng sự bình an, thanh thản, hoàn toàn tách biệt khỏi cuộc sống và giải phóng mình khỏi mọi sự cầm tù. Quả thật bạn chẳng làm gì cho mọi người xung quanh cả!

Một số người cho rằng Đức Phật chẳng phải là một thánh nhân vì ngài đã chẳng làm gì cho người nghèo, người ốm, người già cả. Bản thân ngài đã đắc đạo và đó chính là đỉnh cao của sự ích kỷ.

Thế nhưng triết lý phương Đông lại có cái nhìn hoàn toàn ngược lại với điều này. Người phương Đông không ngừng suy nghĩ và chỉ khi nào bạn có được sự bình yên, hoan hỉ trong nội thân, trong sự đắc đạo thì bạn mới có thể giúp đỡ người khác. Tự thân bạn đã là một người ốm, bạn chẳng khác gì một đứa trẻ mồ côi vì mãi chưa tìm được sự bình an nội tại. Bạn cũng chẳng khác gì một người nghèo vì trong thân bạn chẳng có gì ngoài bóng tối. Thế thì làm sao bạn có thể giúp kẻ khác đây? Bản thân bạn cũng giống như người đang đuối nước, làm sao bạn có thể giúp người khác được? Biết đâu chính bạn cũng làm người khác chết đuối theo thì sao? Để làm điều đó, trước tiên bạn phải học bơi rồi mới có thể nghĩ đến chuyện cứu người.

Quan điểm của tôi ở đây rất rõ. Trước tiên hãy sống ích kỷ và khám phá mọi ngóc ngách trong đời sống nội thân lẫn tận hưởng mọi niềm vui và vẻ đẹp của cuộc sống. Khi đó, tự nhiên bạn sẽ biết giúp đỡ người khác và thật sự có khả năng để làm điều đó.

Thông thường, khi ta cho đi càng nhiều thì ta sẽ còn lại càng ít. Nhưng với đời sống tâm linh và nội thân thì càng cho đi, bạn sẽ càng nhận lại nhiều hơn. Nguyên tắc của đời sống xã hội bên ngoài và đời sống nội thân là hoàn toàn trái ngược nhau.

Trước hết, hãy tạo cho mình một đời sống nội thân phong phú, hãy trở thành một vị hoàng đế của chính mình. Khi đó, tự khắc bạn sẽ có nhiều thứ để chia sẻ với người khác và sống vì mọi người. Khi đó, bạn cũng chẳng mong sẽ nhận được sự đền đáp hay phần thưởng nào của người khác vì điều đó, thậm chí chỉ là thái độ biết ơn của họ. Ngược lại, bạn sẽ biết ơn họ vì đã đón nhận tình yêu thương, sự chia sẻ và niềm vui từ bạn. Bạn biết ơn họ vì họ đã cho phép bạn được mở rộng lòng mình và chia sẻ niềm vui, hạnh phúc đến với họ.

Lịch sử phương Đông và người phương Đông đã dành một thời gian dài để tìm ra một chân lý đơn giản, đó là trước tiên bạn phải biết yêu thương, chăm sóc tốt bản thân mình rồi mới có thể chăm sóc mọi người xung quanh.

Khi bạn dạy một người thiền, điều đó không được xem là việc làm từ thiện. Nhưng nếu bạn mở một trường học hay một bệnh viện để giúp người thì đó được xem là việc làm từ thiện. Xã hội chúng ta cho rằng việc dạy một người học các bộ môn như địa lý, lịch sử thì được cho là từ thiện, còn dạy một người biết tĩnh tâm, an lạc và bình yên thì lại không được xem là từ thiện.

Theo tôi, chẳng thể tồn tại bất kỳ sự từ thiện nào nếu không có thiền định.

Do vậy, cảm giác tội lỗi của bạn là một phản ứng có điều kiện và sai lầm. Hãy bỏ đi suy nghĩ lẫn cảm giác đó mà không cần phải đắn đo gì cả. Bạn sẽ biết sống vì mọi người khi thật sự sống cho mình. Trước hết, bạn cần có một đời sống nội thân hết sức phong phú và hạnh phúc, hạnh phúc đến mức phải chia sẻ với mọi người, cũng như đám mây nặng nước bắt buộc phải chuyển thành cơn mưa đem nước tưới cho mặt đất khô hạn.

Nhiều người đến gặp tôi và cho lời khuyên với thiện chí tốt lành. Họ bảo tôi nên "mở bệnh viện dành cho người nghèo, nhận nuôi trẻ mồ côi, cho những người hành khất quần áo và giúp đỡ những ai cần giúp đỡ". Thế nhưng quan điểm của tôi lại hoàn toàn khác.

Theo tôi, điều tiên quyết mà một người cần đến và cần nhất chính là sự tỉnh thức nhờ thiền định mang lại. Một khi đã đạt đến đỉnh cao của thiền định, tự khắc bạn sẽ không thể nào làm tổn hại đến người khác mà chỉ biết yêu thương và chia sẻ cùng mọi người.

Tôi xin được lặp lại một lần nữa: trước hết hãy biết sống cho bản thân mình thật trọn vẹn. Hãy hiểu rõ về mình, là chính mình. Khi đó, bạn sẽ biết sống vì người khác mà không cần đến bất kỳ sự đền đáp nào.

Phần 4

TÌNH YÊU CHỮA LÀNH MỌI VẾT THƯƠNG

Chúng ta thường được nuôi dạy để trở thành một hình mẫu lý tưởng nào đó và điều này hết sức phi thực tế.

Theo đuổi khuôn mẫu lý tưởng vốn là một căn bệnh phổ biến của nhân loại.

Khi một đứa trẻ được sinh ra đời, những người thân của nó thường kỳ vọng nó sẽ trở thành người này hay người nọ khi lớn lên. Hình ảnh được kỳ vọng đó sẽ theo đuổi đứa trẻ và nó có cảm giác phải trở nên giống như thế, đồng thời cũng khiến nó cảm thấy bị áp lực vì thực chất đó không phải là con người vốn có của mình.

Cứ thế, người ta cố sắp đặt thực tế trên những điều phi thực tế và sự kỳ vọng đó khiến chúng ta không thể sống trọn với hiện tại mà cứ mãi mơ mộng về tương lai. Sự kỳ vọng đó trở thành cơn ác mộng thường trực và cho dù bạn có cố gắng như thế nào đi nữa thì cũng cảm thấy mình còn khiếm khuyết vì chưa đạt đến hình ảnh lý tưởng. Chính điều đó khiến bạn luôn cảm thấy cuộc sống của mình không trọn vẹn vì không bao giờ thỏa mãn được những điều kỳ vọng.

Bạn chỉ là một con người bình thường và đang sống trong một thời đại nhất định tại một nơi chốn nhất định với những giới hạn nhất định. Hãy học cách chấp nhận những giới hạn đó. Những người cầu toàn luôn mấp mé bờ vực của sự điên loạn. Lúc nào họ cũng bị ám ảnh trong cuộc sống vì cảm thấy tất cả những gì mình làm vẫn chưa đủ tốt. Bạn cần hiểu rằng chẳng có gì là hoàn hảo hay tuyệt đối, và mọi thứ vốn dĩ là như thế.

Điều mà tôi muốn gửi gắm đến bạn ở đây là hãy sống cho trọn vẹn, chứ không phải sống một cuộc đời hoàn hảo. Đây là hai điều hoàn toàn khác nhau. Đừng quan tâm đến sự hoàn hảo mà hãy là chính mình một cách trọn vẹn nhất. Sống trọn vẹn ở đây nghĩa là bạn hãy sống với thực tại và làm tất cả mọi thứ một cách toàn tâm toàn ý nhất. Có thể bạn sẽ không hoàn hảo, nhưng sự khiếm khuyết đó của bạn sẽ luôn đong đầy những cái đẹp của cuộc sống.

Đừng bao giờ cố sống hoàn hảo vì như thế bạn sẽ tự tạo ra cho mình nhiều điều lo nghĩ. Cuộc sống vốn dĩ đã có quá nhiều mối lo toan, vì thế bạn đừng nên tạo thêm chúng cho mình.

Chuyện kể rằng có lần nhà xã hội học người Mỹ Garfinkel, một người hay lo lắng và bận rộn, ngồi trên tàu lửa với một chú bé khoảng ba tuổi. Cứ vài ba phút ông lại phát vào mông đứa trẻ một cái.

Người phụ nữ ngồi đối diện thấy vậy bèn bảo: "Nếu ông đánh đứa nhỏ thêm một lần nữa, tôi sẽ khiến ông gặp rắc rối nhớ đời đấy!".

Garfinkel bèn trả lời: "Rắc rối ư? Thưa bà, cộng sự của tôi đã cuỗm hết tiền của và chạy trốn cùng với vợ tôi bằng xe của tôi. Con gái tôi thì mang thai sáu tháng và đứa bé không có cha. Hành lý của tôi bị thất lạc, tôi lại bị đi nhầm tàu và thằng nhỏ này đã nhai hết mấy cái vé tàu và nôn đầy khắp người tôi. Thế vẫn chưa đủ ư, bà định cho tôi thêm rắc rối ư?".

Cuộc sống vốn đã rất phức tạp, thế nên ta hãy đối xử tử tế hơn với bản thân mình. Đừng tạo thêm những hình mẫu lý tưởng để buộc mình phải hướng đến. Cuộc sống luôn đầy những rắc rối nhưng chúng ta vẫn có thể giải quyết chúng được. Nếu bạn lên nhầm tàu, bạn vẫn có thể đổi tàu. Nếu mất vé tàu, chúng ta vẫn có thể mua lại chúng. Nếu vợ hoặc chồng bỏ đi, bạn vẫn có thể tìm cho mình một người bạn đời khác. Bạn có thể giải quyết được những khó khăn trong cuộc sống, nhưng với những rắc rối do sự cầu toàn mang lại thì không.

Có người muốn trở thành Đức Jesus nhưng điều đó sẽ không bao giờ xảy ra, bởi Tạo hóa không bao giờ có sự lặp lại. Có người lại muốn trở thành Đức Phật và họ cũng đang làm điều không thể vì điều đó trái với quy luật của tự nhiên. Bạn chỉ có thể là chính bạn mà thôi, vì thế hãy sống cuộc đời mình cho thật trọn vẹn. Cho dù bạn đang ở đâu và đang làm gì đi nữa thì hãy làm cho thật trọn vẹn. Hãy làm bằng tất cả tâm huyết của mình, như khi bạn đang

thiền vậy. Đừng lo nghĩ liệu nó có hoàn hảo hay không bởi nó sẽ chẳng bao giờ hoàn hảo cả. Chỉ cần bạn làm điều đó một cách trọn vẹn là đủ. Khi đó, bạn sẽ cảm nhận được niềm vui trong việc mình làm, cảm thấy hài lòng và như được tái nạp một nguồn năng lượng mới.

Mỗi việc bạn làm một cách trọn vẹn sẽ tạo nên những điều mới mẻ và không bao giờ cho bạn cảm giác ràng buộc với điều đó. Hãy yêu thật trọn vẹn, rồi bạn sẽ thấy mình không có nhu cầu phải ràng buộc với người mình yêu. Nhưng nếu tình yêu của bạn chỉ nửa vời, bạn sẽ cảm thấy có những mối ràng buộc nảy sinh. Tương tự, hãy sống thật trọn vẹn, bạn sẽ không sợ chết, còn nếu chỉ sống nửa vời, bạn sẽ luôn cảm thấy sợ chết.

Hãy quên từ "hoàn hảo" đi, đó là một trong những từ tệ hại nhất. Lẽ ra từ này phải được xóa khỏi mọi ngôn ngữ trên thế giới cũng như trong suy nghĩ của nhân loại. Chưa từng có ai và sẽ chẳng bao giờ có ai là hoàn hảo cả. Ngay cả nếu như có Thượng đế thì những gì Người đã tạo ra cho nhân loại cũng còn có sai sót. Và số lượng sai sót đó nhiều đến mức bạn không thể đếm xuể. Người đã, đang và sẽ luôn yêu thích những gì mình làm ra cho dù chúng không hề hoàn hảo.

Các tôn giáo đều cho rằng Thượng đế thật hoàn hảo, riêng tôi lại không thấy như thế. Theo tôi, Thượng đế chỉ sống trọn với những gì mà Người làm. Thượng đế thiêng liêng, Thượng đế trọn vẹn nhưng Người không hề hoàn hảo, cho dẫu Người vẫn đang cố gắng để làm điều đó... Nếu Thượng đế hoàn hảo thì ngày nay thế giới đã tàn lụi bởi khi sau sự hoàn hảo sẽ là sự kết thúc và chấm hết vì sẽ không còn tương lai hay những điều tương tự. Cây cối vẫn đang lớn lên, trẻ con đang lớn lên và vạn vật vẫn đang tiếp diễn. Và Thượng đế cũng đang không ngừng cải thiện mọi thứ thông qua những cuộc tiến hóa của xã hội loài người từ vượn đến người, và từ người đến thần thánh.

Teilhard de Chardin, nhà triết học theo chủ nghĩa lý tưởng người Pháp, cho rằng có một điểm omega khi mà ở đó mọi thứ đều trở nên hoàn hảo. Thế nhưng không hề có điểm nào như thế cả và điều đó là không thể. Thế giới luôn chuyển động để tiến lên, lúc nào trong xã hội cũng tồn tại những cuộc tiến hóa và loài người luôn không ngừng phát triển. Tuy nhiên, chúng ta không bao giờ đạt đến sự hoàn hảo, bởi vì nếu thế thì mọi thứ sẽ chấm hết tại đó. Thượng đế vẫn đang cải thiện thế giới và đó là minh chứng cho thấy Người hạnh phúc với việc làm đó, vì nếu không thì Người đã bỏ dở công việc này chứ không tiếp tục đầu tư công sức vào đó. Và

một khi Thượng đế còn thấy hạnh phúc với bạn thì không có lý gì mà bạn không cảm thấy hạnh phúc với chính bản thân mình. Trước hết, hãy hạnh phúc với bản thân. Hãy xem hạnh phúc là giá trị tối cao. Cho dù bạn làm gì đi nữa thì hãy luôn cảm thấy hạnh phúc với việc mình làm, chỉ thế thôi. Đừng bận tâm đến việc nó có hoàn hảo hay không.

Tại sao phải bị ám ảnh bởi sự hoàn hảo kia chứ? Điều đó chỉ khiến bạn thêm lo lắng, căng thẳng và luôn sống trong cảm giác bất an, mâu thuẫn với chính bản thân mình. Khi bạn không cảm thấy hài lòng với bản thân, bạn sẽ cảm thấy mâu thuẫn với chính mình. Đừng đòi hỏi bản thân điều không thể mà hãy sống thật tự nhiên, thoải mái, yêu mến bản thân và mọi người.

Hãy nhớ rằng một người không thể yêu thương bản thân thì sẽ không thể yêu thương ai khác. Một người cầu toàn thường không chỉ khắt khe và đòi hỏi với bản thân mà còn với cả những người khác. Một người thích chỉ trích và lên án bản thân cũng sẽ đối xử như thế với mọi người. Tuy nhiên, những đòi hỏi của họ là không thể.

Tôi không hề có ý định viết sách này để giúp bạn hoàn hảo hơn vì đó là một việc làm vô nghĩa. Thông qua quyển sách này, tôi chỉ muốn giúp bạn được là chính mình trong cuộc sống. Nếu bạn chưa hoàn hảo thì cũng tốt, còn nếu bạn đã hoàn hảo thì cũng tốt.

Bạn cũng đừng cố trở thành một người khiếm khuyết bởi điều đó cũng chính là một kỳ vọng và sẽ khiến bạn bị áp lực. Rất có thể tự thân bạn đã là một người hoàn hảo, và như thế nếu nghe theo tôi bạn sẽ gặp rắc rối. Bạn không cần thiết phải trở thành một người như thế. Nếu bạn đã hoàn hảo thì hãy cứ là một người hoàn hảo!

Hãy yêu quý bản thân và đừng phán xét chính mình.

Có lần tôi được nghe một câu chuyện như sau:

Một người nọ cắm trại câu cá ở vùng North Woods. Và vào một đêm nọ, bên đống lửa trại, người hướng dẫn viên kể lại chuyện đi câu cá với mục sư Harry Emerson Fosdick.

Người hướng dẫn viên nói: “Ông ta là người tốt, trừ tật chửi thề”.

Người khách đi câu bèn hỏi lại: “Ồ, ý anh là mục sư Fosdick mà ăn nói thô tục ư?”.

“Đúng vậy đấy”, người hướng dẫn viên nói. “Có lần ông ấy câu được con cá vược khá to. Khi ông ấy sắp kéo nó lên thuyền thì bỗng nó vuột khỏi cái móc câu và lặn mất. Thế là tôi nói với ông ấy ‘Khỉ gió, thật là xấu hổ!’. Ông ấy không nói gì, chỉ đáp lại: ‘Phải đấy!’. Và đó cũng là lần duy nhất tôi thấy ông ấy sử dụng ngôn ngữ đó”.

Rõ ràng đây là tư tưởng của một người cầu toàn. Vị mục sư kia hoàn toàn chẳng hề ăn nói thô tục gì cả, ông ấy chỉ nói “Phải đấy!”. Chỉ bấy nhiêu thôi cũng đủ khiến một người cầu toàn nhìn thấy sự khiếm khuyết và lên án.

Người cầu toàn là kẻ loạn thần kinh. Họ không chỉ loạn thần kinh mà còn khiến cho những người xung quanh cũng như thế. Vì thế đừng trở thành người cầu toàn, và nếu xung quanh bạn có ai như thế thì hãy tránh xa họ trước khi họ làm ô nhiễm tâm trí của bạn.

Thật ra, cội nguồn của chủ nghĩa cầu toàn chính là cái tôi quá lớn. Một người khiêm tốn sẽ chấp nhận cuộc đời chỉ là sự tương đối và có những giới hạn riêng của nó, trong khi người cầu toàn sẽ tự đặt cho mình những lý tưởng hoàn hảo để vươn tới và lấy đó làm vật trang trí cho cái tôi của mình.

Theo định nghĩa của tôi thì khiêm tốn nghĩa là không cố gắng để trở thành hoàn hảo. Và người khiêm tốn sẽ sống một cuộc đời trọn vẹn hơn vì họ không có gì để chối bỏ hay rũ bỏ. Họ chấp nhận con người thật của mình cho dù nó tốt hay xấu. Họ có một cuộc đời phong phú vì chấp nhận trọn vẹn những gì thuộc về mình, từ sự tham lam, giận dữ đến ham muốn tình dục… tất tần tật mọi thứ đều được họ chấp nhận mà không hề chối bỏ. Sự chấp nhận đó sẽ khiến cho điều kỳ diệu diễn ra: Những cái xấu lần lượt biến mất và người khiêm tốn ngày càng trở nên đồng điệu với chính mình.

Tôi không ủng hộ những vị thánh nhưng tôi ủng hộ những người sống một cuộc đời mang ý nghĩa thánh hóa. Thánh nhân là những người cầu toàn, còn người sống một cuộc đời thánh hóa, như các thiền sư, thì lại hoàn toàn khác.

Sau đây là một câu chuyện mà tôi được nghe kể lại về Jacobson, một ông lão chín mươi tuổi đã sống sót qua những cuộc tàn sát ở Ba Lan, các trại tập trung ở Đức và những cuộc bài xích người Do Thái.

Ông ngồi giữa thánh đường Do Thái và cầu nguyện: “Ôi Thượng

đế, liệu có thật người Do Thái chúng con là những người mà Người đã chọn không vậy?".

Trên không trung vang vọng lại một câu trả lời rằng: "Phải Jacobson, người Do Thái chính là những người mà Ta đã chọn!".

Người đàn ông bèn đáp lại: "Vậy chẳng phải đã đến lúc Người chọn những người khác hay sao?".

Bạn hãy nhớ rằng những người cầu toàn là những người được Thượng đế chọn. Trong thực tế, khi bạn nhận ra mình đang tự chuốc lấy đau khổ vì những mục tiêu lý tưởng đã đặt ra cho bản thân, bạn sẽ tự giải phóng mình khỏi những lý tưởng đó. Lúc đó, bạn chỉ đơn giản sống với hiện tại, cho dù hiện tại đó là như thế nào. Đó chính là một sự biến đổi to lớn.

Đừng cố trở thành người mà Thượng đế chọn, hãy cứ là chính bạn mà thôi.

Chỉ có từ bi mới chữa lành được mọi thứ

Tất cả mọi bệnh tật của con người là do thiếu tình yêu mà ra. Tất cả những điều sai trái xảy ra cho con người đều ít nhiều liên quan đến tình yêu. Tất cả là do chúng ta không thể yêu hoặc được yêu trong cuộc sống. Đó là do chúng ta không thể chia sẻ con người vốn có của mình, và đó chính là một sự đau khổ, là nguyên nhân gây ra mọi sự phức tạp trong cuộc sống.

Những vết thương trong lòng ấy được thể hiện ra bên ngoài dưới nhiều hình thức khác nhau, từ bệnh tật thể xác cho đến tinh thần. Và tận sâu trong lòng, chúng ta phải chịu đựng vết thương lớn nhất, đó chính là sự thiếu vắng tình yêu trong cuộc sống. Nếu như cơ thể chúng ta cần thức ăn để sống thì linh hồn chúng ta cần được nuôi dưỡng bằng tình yêu. Thiếu vắng tình yêu thì linh hồn sẽ không tồn tại.

Bạn nghĩ mình có linh hồn và tin như thế vì sợ cái chết. Nhưng thực ra chỉ khi nào bạn yêu và được yêu thì bạn mới thật sự cảm nhận được rằng ngoài thể xác và tâm trí thì mình còn có linh hồn.

Và chỉ có từ bi mới chữa lành được mọi thứ. Từ bi chính là hiện thân của loại tình yêu thuần khiết nhất. Đó chính là cấp độ cao nhất của tình yêu khi hai cá thể tiếp xúc dưới dạng tinh thần, trong khi tình dục là cấp độ thấp nhất của tình yêu khi hai cá thể

tiếp xúc bằng thể xác. Trong tình yêu có cả sự từ bi lẫn tình dục vì vừa có thể xác lẫn tinh thần. Tình yêu chính là cấp độ trung gian giữa tình dục và từ bi.

Bạn cũng có thể gọi từ bi chính là đỉnh cao của thiền định và từ bi chính là dạng năng lượng cao nhất của loài người.

Trong tình dục, chúng ta sử dụng người khác và xem người bạn tình như là một phương tiện, một vật thể. Chính điều đó khiến chúng ta cảm thấy tình dục là tội lỗi. Và cũng chính tình dục khiến chúng ta cảm thấy mình có sự gắn kết với bạn tình vì chúng ta chỉ thật sự tự do khi được là một con người, còn khi chúng ta được so sánh như một thứ vật thể thì chúng ta sẽ không thể cảm thấy tự do được nữa.

Ví dụ như chiếc ghế mà bạn sử dụng không thể nào tự do được. Nếu bạn khóa cửa phòng và bỏ đi đâu đó một thời gian thì khi quay lại, chiếc ghế vẫn nằm đó y như cũ. Do là một vật thể nên nó không thể tự dịch chuyển hay tái sắp xếp lại. Nhưng nếu đó là một con người, họ sẽ không thể nào giống như cũ, cho dù chỉ là sau một giây phút thôi. "Không ai tắm hai lần trên cùng một dòng sông", bạn không thể nào gặp một người hai lần giống hệt như nhau, bởi con người cũng giống như một dòng sông luôn chảy không ngừng. Con người không thể nào biết được điều gì sẽ xảy ra vì tương lai luôn là một cánh cửa mở.

Nhưng đối với một vật thể thì tương lai lại là một cánh cửa đóng. Một hòn đá thì mãi mãi vẫn chỉ là một hòn đá và nó không có khả năng phát triển để trở thành một thứ gì khác được. Trong khi đó, con người luôn chuyển động không ngừng. Họ có thể tiến tới và cũng có thể bước lùi, có thể sa xuống địa ngục và cũng có thể lên thiên đường nhưng sẽ chẳng bao giờ giống như cũ.

Bạn hãy quan sát một đôi tình nhân mà xem, khi sự lãng mạn chưa chấm dứt, khi tuần trăng mật hãy còn dang dở thì cả hai đều rất háo hức bước vào đời nhau, cùng khám phá những điều chưa biết. Trong khi đó, một đôi vợ chồng trông chẳng khác gì hai nấm mồ đứng cạnh nhau. Họ giống như hai vật thể đã chết đang giúp nhau và ép buộc nhau duy trì tình trạng đó. Đó chính là mối mâu thuẫn muôn đời trong hôn nhân. Chẳng ai muốn trở thành một vật thể cả!

Trong tình yêu, người ta thường kính trọng nhau khi mới yêu. Khi bạn yêu một người phụ nữ và ân ái với họ, bạn cảm ơn họ vì điều đó. Nhưng một ông chồng khi ân ái với vợ lại hiếm khi nói điều đó

vì họ xem đó là điều mặc nhiên. Có thể lúc trước khi còn chưa quyết định đi đến hôn nhân, thuở còn tán tỉnh và quyến rũ nhau thì chúng ta có thể nói cảm ơn nhau. Nhưng một khi đã yên bề gia thất, liệu có mấy ai còn làm được điều đó cho nhau? Khi đó, vợ chồng sống vì nhau nhưng sự biết ơn đã không còn nữa.

Trong tình yêu đích thực tồn tại thái độ biết ơn sâu sắc. Bạn hiểu người kia không phải là một vật thể mà họ là một linh hồn, một cá thể, một điều gì đó rất riêng và vĩ đại. Tình yêu đích thực khiến cả hai đều cho nhau sự tự do tuyệt đối. Dĩ nhiên đó là một mối quan hệ cho và nhận nhưng với thái độ tôn trọng lẫn nhau. Còn trong tình dục chỉ là mối quan hệ cho và nhận nhưng không có sự tôn trọng.

Còn đối với từ bi, bạn chỉ đơn thuần là cho đi mà không màng đến việc nhận lại. Bạn chỉ đơn giản là chia sẻ với mọi người. Thế nhưng bạn sẽ nhận lại được gấp vạn lần những gì mình đã cho theo một cách tự nhiên nhất.

Trong tình yêu, khi cho đi một điều gì đó, tận đáy lòng người ta vẫn hằng mong sẽ nhận lại được một điều gì đó. Và nếu không được như thế, chúng ta sẽ bắt đầu than phiền, và cho dù không nói ra thì điều đó vẫn được thể hiện dưới hình thức nào đấy, cho thấy bạn đang không vui hoặc cảm thấy bị lừa dối. Tình yêu trông có vẻ giống như một cuộc mặc cả tinh tế vậy.

Nếu như trong từ bi bạn chỉ cho đi thì trong tình yêu, bạn cảm thấy biết ơn vì người kia đã cho bạn một điều gì đó. Trong từ bi, bạn sẽ cảm thấy biết ơn vì người kia đã nhận cái bạn cho mà không từ chối. Trong bạn tràn đầy năng lượng để chia sẻ như những bông hoa nở rộ phải tỏa hương.

Từ bi là đỉnh cao của tình yêu, tuy sẽ nhận lại gấp vạn lần cái đã cho nhưng bạn thật sự không màng đến điều đó. Và nếu không nhận lại được gì thì bạn cũng không than phiền vì điều đó. Còn nếu có thì bạn chỉ ngạc nhiên mà thôi. Nếu không thì cũng không sao vì bạn không hề đem trái tim của mình ra để mặc cả khi ban tặng cho người khác. Chỉ đơn giản là vì bạn như một đám mây mọng nước ắt phải mang mưa đến cho mặt đất. Và đám mây đó phải cảm ơn mặt đất vì nhờ vậy mà đám mây ấy bớt nặng nề.

Tương tự như một bông hoa khi nở rộ thì phải tỏa hương trong gió. Đó là một điều hết sức tự nhiên chứ không hề mang tính mặc cả hay trao đổi. Đến độ to nhất định thì bông hoa bắt buộc phải nở bung ra và tỏa hương đi xa chứ nó không thể cưỡng lại điều hết

sức tự nhiên ấy. Trong cuộc đời này, cơn thịnh nộ lớn nhất là khi bạn không thể giải tỏa nỗi lòng, không thể chia sẻ và thể hiện bản thân. Người đáng thương nhất là người không có gì để chia sẻ hoặc có thứ gì đó để chia sẻ nhưng lại không có khả năng hoặc không biết nghệ thuật để làm điều đó.

Nếu so sánh giữa hai người thì một người chỉ biết đến tình dục sẽ có đời sống nghèo nàn hơn một người biết thế nào là tình yêu. Người có lòng từ bi sẽ là người có đời sống phong phú, giàu có nhất. Cuộc đời của họ là vô hạn và họ chỉ đơn giản cho đi trong cuộc sống mà không màng đến cả một lời cảm ơn. Tất cả là vì trong họ có một tình yêu hết sức lớn lao. Và tôi gọi tình yêu đó chính là liệu pháp để chữa lành mọi vết thương.

Những người Thiên Chúa giáo tin rằng Chúa Jesus đã làm nhiều điều kỳ diệu. Theo tôi, ngài chẳng làm gì kỳ diệu cả mà sự kỳ diệu chính là ở lòng trắc ẩn của ngài. Ngài chỉ như là một chiếc hồ lớn tràn đầy năng lượng yêu thương, và khi ngài di chuyển đến đâu cũng sẽ có rất nhiều người theo. Bất kỳ ai sẵn sàng chia sẻ sẽ được chia sẻ.

Chúa Jesus, Đức Phật, Mahavir hay Krishna đều là những bậc thầy chữa lành vết thương cho loài người ở những mức độ khác nhau.

Theo sự quan sát của tôi thì hầu hết những người phương Tây tìm đến tôi chẳng bao giờ đặt ra những câu hỏi về thể xác của họ. Họ hiếm khi hỏi tôi: "Tôi bị nhức đầu kinh niên. Osho, hãy giúp tôi!", hoặc "Osho, mắt tôi yếu quá!", hay "Trí nhớ của tôi kém quá!"... Thế nhưng người Ấn Độ thường đề nghị tôi giúp về những vấn đề liên quan đến cơ thể họ.

Và tôi tự hỏi vì sao lại như thế? Tại sao những người Ấn Độ chỉ quan tâm đến các vấn đề về sức khỏe thể chất? Bởi họ chỉ gặp những vấn đề đó mà thôi. Một đất nước nghèo nàn nhưng lại không có những vấn đề về tinh thần, trong khi những đất nước giàu có lại có những vấn đề về tinh thần.

Thời của Đức Phật chính là thời hoàng kim của Ấn Độ, khi đất nước này đang ở vào đỉnh cao của nó. Lúc đó, Ấn Độ cực kỳ giàu có và dư thừa của cải, trong khi cả thế giới còn lại đang sống trong nghèo khổ. Thế nhưng dòng người tìm đến Ấn Độ lại mang đầy tâm bệnh cần được chữa trị.

Trong khi đó, Chúa Jesus lại sống trong một quốc gia nghèo nàn và những người tìm đến với ngài lại không hề có tâm bệnh, bởi

trong thực tế để có tâm bệnh thì ít nhất người ta cũng phải có cái ăn, cái mặc. Do vậy mà người nghèo thường chỉ có những mối lo hết sức cơ bản xoay quanh cuộc sống thường nhật.

Tôi có một người thân đã đến đây để thiền và sinh hoạt được một tháng. Ngày cuối cùng, tôi hy vọng ông ấy sẽ hỏi mình một câu nào đó ý nghĩa, ấy thế mà ông ấy lại bảo rằng con trai ông ấy đang gặp chuyện không hay về tài chính! Ông ấy sống ở đây một tháng, lắng nghe tôi thuyết giảng cả một tháng, thế nhưng điều duy nhất khiến ông ấy băn khoăn chỉ là việc con trai của ông ấy đang gặp khó khăn. Ông ấy làm nghề lái taxi và chiếc xe của họ hay bị trục trặc mỗi ngày. Ông ấy nhờ tôi: "Osho, hãy giúp tôi làm điều gì đó!".

Tôi đâu phải là một người thợ máy, thế nên tôi bảo ông ấy hãy bán chiếc xe đó đi để mua một chiếc khác. Ông ấy đáp: "Chẳng ai chịu mua nó đâu, nên ông làm ơn giúp tôi với!".

Đối với người nghèo, họ chỉ quan tâm đến những khó khăn thường nhật trước mắt. Nhưng khi người ta giàu hơn thì những mối bận tâm của họ cũng khác đi và thuộc cấp độ cao hơn. Chỉ có những nước giàu có mới mắc nhiều tâm bệnh, còn những nước nghèo thì không.

Tôi không nói người nghèo thì không có những mối lo toan về mặt tinh thần vì vẫn có những ngoại lệ, nhưng một quốc gia nghèo thì quả là không có những căn bệnh về mặt tinh thần như thế. Một quốc gia nghèo khổ chỉ biết nghĩ đến thuốc men, tiền bạc, nhà cửa, xe cộ. Đó là một điều hết sức tự nhiên và logic.

Chúa Jesus được sinh ra trong một thế giới hết sức nghèo khổ. Thế nhưng không phải ngài đã cứu chữa cho mọi người mà chính mọi người đã tự chữa lành cho mình. Chúa Jesus từng nói: "Chính đức tin đã chữa lành cho các ngươi". Khi bạn có niềm tin, bạn sẽ dễ dàng đón nhận lòng từ bi. Tất cả những điều kỳ diệu mà Đức Phật hay Mahavir làm đều vô hình và chỉ có những người thật sự tin mới nhìn thấy.

Tuy nhiên, cho dù bạn giàu hay nghèo và ở cấp độ nào đi nữa thì từ bi vẫn có ý nghĩa chữa lành đối với bạn. Từ bi là một dạng tình yêu đã được chắt lọc đến thuần khiết, và với nó bạn chỉ biết cho đi chứ không đòi hỏi bất cứ sự đền đáp nào.

Đức Phật thường dạy các đệ tử rằng: "Sau mỗi lần ngồi thiền, hãy thực hành từ bi ngay lập tức vì trong lúc thiền, tình yêu thương sẽ lớn lên và lấp đầy tâm các con. Sau khi thiền, hãy mở rộng lòng từ

bi với thế gian để các con có thể chia sẻ tình yêu thương cho thế giới xung quanh và giải phóng nguồn năng lượng đó để nó đến được với mọi người".

Tôi cũng muốn nói với bạn như thế. Hãy để cho nguồn năng lượng tràn đầy và lòng từ bi trong bạn lan tỏa sau mỗi lần ngồi thiền. Hãy giải phóng nó, bạn sẽ cảm thấy như trút được gánh nặng và trở nên thư giãn, tĩnh tại, bình yên; rồi những gì bạn gửi gắm đi sẽ giúp ích cho mọi người xung quanh. Hãy kết thúc mỗi buổi thiền bằng cách giải phóng tình yêu thương có trong bản thân và gửi gắm nó đến thế giới xung quanh.

Người ta kể lại rằng khi Bồ Đề Đạt Ma đến Trung Hoa, có người đến bảo với ông rằng: "Tôi đã làm theo lời ngài chỉ dạy, tôi thiền và cảm nhận được lòng từ bi đối với cả vũ trụ, bao gồm cả con người, muông thú, hòn đá, dòng sông… Thế nhưng tôi không thể nào mở lòng từ bi với người hàng xóm của mình. Điều đó là không thể được! Theo ngài thì tôi có thể xem đây là ngoại lệ được không? Nhưng làm thế quả thật rất khó, khó vô cùng. Tôi không thể yêu mến họ được".

Bồ Đề Đạt Ma đáp rằng: "Thế thì ông hãy quên chuyện thiền đi, vì từ bi mà phải loại bỏ một ai đó thì đấy không còn là từ bi nữa".

Từ bi là hoàn toàn mở rộng lòng mình đối với tất cả con người, vạn vật và muông thú xung quanh, không loại trừ một ai hay điều gì. Bởi thế, nếu bạn cảm thấy mình không thể từ bi đối với một ai đó thì hãy quên điều này đi vì từ bi không gắn liền với một cá nhân bất kỳ mà liên quan đến nội thân của bạn. Hãy từ bi một cách vô điều kiện, vô tư và tự nhiên. Khi đó, bạn sẽ trở thành nguồn sức mạnh chữa lành cho thế giới đầy đau khổ này.

Chúa Jesus không ngừng lặp đi lặp lại: "Ngươi phải yêu người thân cận như chính mình". Ngài cũng dạy rằng: "Hãy yêu kẻ thù như chính mình". Nếu phân tích kỹ hai câu này thì bạn sẽ thấy người thân với kẻ thù chính là một. Và điều mà ngài muốn nói ở đây rất đơn giản, đó là tình thương, sự từ bi không có bất kỳ rào cản nào. Hãy yêu thế giới này như yêu chính bạn, bởi vũ trụ này cũng chính là bạn dưới nhiều hình thức khác nhau mà thôi. Người hàng xóm chính là một hiện thân khác của bạn, kẻ thù của bạn cũng thế, mặc dù có thể bạn không chú ý và nhận thấy chính mình trong người khác.

Từ bi là một liệu pháp giúp chữa lành nhân loại, nhưng để có thể

làm điều này, trước tiên bạn phải từ bi với chính mình. Nếu không biết yêu bản thân, bạn sẽ không thể yêu ai khác được. Nếu không tử tế với bản thân, bạn sẽ không thể tử tế với người khác. Những người được gọi là thánh nhân thật ra chỉ đang giả vờ như họ rất tử tế với mọi người, bởi họ rất khắt khe với bản thân. Bạn không thể nào đối xử tốt với người khác nếu không đối xử tốt với bản thân mình. Xét về mặt tâm lý thì điều đó quả thật là không thể.

Bạn cư xử với bản thân mình như thế nào thì cũng sẽ xử sự như thế với người khác. Nếu bạn căm ghét bản thân, bạn cũng sẽ căm ghét mọi người. Yêu quý bản thân dường như là một điều rất xa lạ, bởi chúng ta vẫn nghĩ để yêu thương, ta cần có một ai đó. Nhưng nếu không thực hành yêu quý bản thân, bạn sẽ không thể nào thực hành điều đó với người khác.

Chúng ta thường lớn lên trong sự kỳ vọng của mọi người xung quanh và luôn có cảm giác mình chưa đủ tốt, chưa đủ hoàn hảo và rằng chúng ta có thể trở thành những người giỏi giang hơn, tốt đẹp hơn. Chính vì thế mà chúng ta hiếm khi chấp nhận con người vốn có của mình. Lúc nào xung quanh chúng ta cũng là những kỳ vọng lẽ ra không nên có, và khi không đạt được những kỳ vọng đó, chúng ta sẽ cảm thấy mình kém cỏi, đáng trách. Chính điều đó là nguyên nhân sâu xa khiến con người cảm thấy căm ghét bản thân mình.

Làm sao bạn có thể yêu quý mọi người khi mà trong lòng luôn đầy cảm giác căm ghét bản thân đây? Nếu có thì đấy chỉ là sự giả tạo mà ta cố tạo ra để mọi người xung quanh nhìn thấy, chứ tận sâu trong lòng chúng ta không yêu quý một ai cả. Sự giả tạo ấy chỉ tồn tại được một thời gian, sau đó mọi thứ sẽ trở về với thực tế ngược lại.

Mọi tình yêu trên thế gian này đều luôn ở bên bờ vực thẳm vì không sớm thì muộn tình yêu cũng sẽ chết đi. Lý do là vì mọi người thường giả vờ mình đang yêu và cả hai đều bảo rằng họ yêu nhau. Ví dụ, cha nói yêu con và con nói yêu cha; anh em nói yêu thương nhau… Cả thế giới này đều nói về tình yêu, hát về tình yêu và dường như chẳng có nơi nào là không có sự hiện diện của tình yêu. Tình yêu trở thành nguồn cảm hứng cho biết bao nhà thơ, nhà văn… Và dường như tất cả chỉ là một sự bù đắp, vì khi không thể thật sự yêu thương, chúng ta cần có một hình thức nào đó để tin rằng mình đang yêu, chẳng hạn như qua văn chương, thơ ca, âm nhạc… Chúng ta đưa vào thơ ca, âm nhạc, tiểu thuyết và phim ảnh những điều mình thiếu thốn trong cuộc sống. Tình yêu hoàn toàn vắng bóng trong cuộc sống của chúng ta chỉ vì điều kiện tiên

quyết vẫn chưa xảy ra, đó là chúng ta phải biết yêu quý bản thân mình.

Trước hết, hãy chấp nhận con người vốn có của mình và rũ bỏ mọi cái "nên là". Đừng bao giờ nghĩ đến cụm từ "phải như thế này" hay "phải như thế kia". Bạn không cần phải trở thành một ai khác; bạn không nhất thiết phải làm những điều không thuộc về bản chất của mình. Hãy thả lỏng và là chính bạn. Hãy tôn trọng bản sắc riêng của mình và dũng cảm để thể hiện nó chứ đừng sao chép tính cách của người khác.

Bạn không nhất thiết phải trở thành Phật, Jesus hay bất kỳ ai khác mà chỉ cần là chính mình. Jesus chưa bao giờ

mong muốn trở thành Abraham hay Moses, cũng như Phật chưa bao giờ cố gắng để trở thành Krishna hay Patanjali. Chính vì thế mà Jesus mới là Jesus, và Phật mới là Phật.

Khi không phải cố để trở thành một ai đó, bạn sẽ cảm thấy thanh thản và hài lòng với chính mình. Những mâu thuẫn nội tại sẽ biến mất, bạn sẽ cảm thấy hài hòa với chính mình, với hiện tại và không còn phải tranh đấu cho một điều gì nữa. Tâm hồn bạn sẽ trở nên trong trẻo. Chính trong sự trong trẻo ấy bạn sẽ cảm nhận được lòng từ bi và biết yêu quý bản thân mình. Bạn sẽ thấy hạnh phúc với chính mình đến nỗi giả sử Thượng đế có hỏi bạn: "Con có muốn trở thành một ai khác không?", thì chắc chắn bạn sẽ đáp ngay: "Tại sao phải thế ạ? Con đã quá tuyệt rồi! Cảm ơn Người, nhưng bản thân con đã hoàn hảo lắm rồi".

Giây phút mà bạn có thể nói với vũ trụ: "Tôi hạnh phúc với chính mình, tôi hoàn hảo với chính mình", bạn sẽ chấp nhận bản thân và nhờ đó sẽ chấp nhận thế giới xung quanh. Khoảnh khắc đó theo phương Đông được gọi là *shraddha*, nghĩa là *tin cậy hoàn toàn.*

Khi bạn chối bỏ bản thân, bạn sẽ chối bỏ Tạo hóa đã tạo ra mình. Khi bạn nói: "Mình nên giống như thế này...", nghĩa là bạn đang tìm cách cải thiện Tạo hóa. Đó là điều không thể, và việc lội ngược dòng ấy sẽ trở nên vô ích vì chắc chắn bạn sẽ thất bại.

Càng thất bại thì bạn càng thêm căm ghét bản thân. Càng thất bại, bạn sẽ càng lên án bản thân. Càng thất bại, bạn càng thấy mình kém cỏi. Chính vì thế, bạn sẽ không thể nào có được sự từ bi trong lòng. Từ bi chỉ đến khi bạn hoàn toàn là chính mình. Khi đó, bạn chấp nhận "Đây là con người vốn có của mình", và bạn cảm thấy

mình không cần phải theo đuổi một hình mẫu lý tưởng nào cả. Chỉ khi đó, bạn sẽ lập tức cảm thấy mình trọn vẹn và hạnh phúc!

Đóa hoa hồng nở rạng rỡ vì chúng không phải cố gắng để trở thành hoa sen. Còn những đóa hoa sen cũng nở rộ xinh đẹp vì chúng chưa từng chú ý đến những loài hoa khác. Vạn vật trong thế giới này vốn dĩ đều đẹp với bản chất tự nhiên của mình mà không cần phải cạnh tranh hay bắt chước lẫn nhau. Nói cách khác, mọi thứ đều đẹp theo cách riêng của chúng.

Chỉ cần bạn nắm vững điểm mấu chốt này, hãy là chính mình và đừng cố gắng trở thành một ai khác cả vì đó là điều không thể. Bạn chỉ có thể là chính mình mà thôi!

Cho dù bạn có chối bỏ hay chấp nhận bản thân và bạn có vui hay buồn vì điều đó thì bạn cũng vẫn là chính bạn. Một khi đã chấp nhận con người vốn có của mình, bạn sẽ cảm nhận được tình yêu thương từ bản thân. Chỉ khi đó bạn mới bắt đầu có thể chấp nhận những người khác!

Bạn có nghĩ rằng sẽ rất khó nếu phải sống chung với một vị thánh nhưng lại thoải mái hơn nếu sống chung với một kẻ tội đồ? Đó là vì thánh nhân sẽ không ngừng phán xét bạn thông qua ánh mắt, cử chỉ, thái độ, cách nói chuyện của họ đối với bạn. Họ sẽ không bao giờ nói với bạn mà là nói về bạn. Lúc nào cũng có những áng mây lý tưởng che mờ mắt họ, làm cho họ không bao giờ thật sự nhìn thấy con người vốn có của bạn. Lúc nào trong tâm trí của họ cũng bị những hình ảnh lý tưởng xa xôi chiếm ngự, và do vậy họ sẽ không ngừng so sánh bạn với chúng. Kết quả là bạn sẽ luôn trở nên kém cỏi, khiếm khuyết trong mắt họ. Chính cách nhìn đó của họ đã biến bạn thành kẻ tội đồ! Sống với một thánh nhân là điều không dễ, bởi họ thậm chí còn không chấp nhận bản thân thì làm sao có thể chấp nhận bạn? Lúc nào họ cũng chỉ hướng đến những mục tiêu xa xôi.

Theo tôi, chỉ những người có tâm trí đã được thánh hóa mới có thể chấp nhận bản thân và từ đó chấp nhận cả thế giới xung quanh. Theo tôi, điều quan trọng nằm ở trạng thái thánh hóa đó của tâm trí con người: trạng thái chấp nhận hoàn toàn. Và đấy cũng chính là sức mạnh chữa lành đối với những bệnh tật tinh thần lẫn thể xác của con người. Chỉ cần được sống với một người chấp nhận con người vốn có của bạn, bạn sẽ được chữa lành.

Do vậy, hãy luôn tỉnh thức, dõi theo bản thân và sống một cuộc đời tràn đầy yêu thương. Nếu bạn là người yêu thích đời sống tình

dục, tôi không khuyên bạn bỏ thói quen đó mà hãy làm điều đó trong tỉnh thức, bằng tất cả sự sâu sắc, nâng nó lên tầm thiêng liêng để nó thật sự trở thành tình yêu. Còn nếu bạn đang yêu, hãy thêm vào đó lòng biết ơn, thái độ sâu sắc, niềm vui, sự hoan hỉ và thiền định để nó trở thành lòng từ bi.

Chỉ khi nào bạn có được sự từ bi trong tâm hồn thì bạn mới thật sự sống. Đó là sự nở hoa của cuộc đời. Và khi đó, hàng triệu người khác sẽ được chữa lành nhờ sự từ bi đó. Tóm lại, từ bi chính là sức mạnh chữa lành những vết thương tinh thần lẫn thể xác của con người.

Thiền và sự từ bi vô điều kiện

Một đêm nọ, khi thiền sư Shichiri Kojun đang giảng về sutras thì một tên cướp cầm thanh kiếm sắc bước vào đòi nộp tiền, nếu không thì hắn sẽ giết ngài.

Shichiri bèn bảo tên cướp rằng: "Đừng làm phiền ta. Anh hãy lấy tiền trong ngăn kéo kia". Và ngài tiếp tục bài giảng của mình.

Lúc sau, thiền sư ngừng giảng và nói lớn: "Đừng lấy hết chỗ ấy, ngày mai ta cần ít tiền để đóng thuế đấy".

Sau khi kẻ cướp đã gom gần hết số tiền và chuẩn bị rời đi, thiền sư bèn bảo hắn rằng: "Hãy cảm ơn khi mình được tặng quà". Thế là tên cướp cảm ơn ngài và bỏ đi.

Vài hôm sau, tên cướp ấy bị bắt và nhận tội. Shichiri được gọi đến làm nhân chứng và ngài bảo rằng: "Người đàn ông này không phải là tên cướp, ít nhất thì theo những gì tôi biết được. Tôi đã cho anh ta tiền và anh ta đã cảm ơn tôi". Sau khi mãn hạn tù, tên cướp đó đã đến gặp Shichira và trở thành đệ tử của ngài.

Chúa Jesus dạy rằng: "Anh em đừng xét đoán". Đây là một câu nói mang đầy tính chất thiền nếu như ngài dừng ở đó. Nhưng có thể là đang nói với người Do Thái nên ngài đã tiếp tục: "… để khỏi bị xét đoán". "Anh em đừng xét đoán", chỉ bấy nhiêu thôi là đã đầy đủ ý nghĩa và không cần phải thêm gì nữa. Câu này hàm ý bảo chúng ta không nên phán xét hay đánh giá mọi thứ trong cuộc sống. Điều đó có nghĩa là đừng bảo "Cái này tốt" hay "Cái này xấu", cũng như đừng bảo cái này thánh thiện còn cái kia tội lỗi. "Anh em đừng xét đoán" chính là khẳng định không có thiên thần lẫn ác quỷ.

Chúng ta không đánh giá hay phán xét người khác chỉ vì chúng ta sợ bị người khác phán xét. Suy cho cùng thì điểm cốt lõi ở đây vẫn từ cái tôi mà ra. Chính vì sợ bị phán xét hay đánh giá này kia làm ảnh hưởng đến cái tôi mà chúng ta đâm ra sợ và không dám xét đoán kẻ khác. Cái đẹp trong lời dạy này đã mất, nó không còn phảng phất chất thiền nữa mà trở nên bình thường. Câu nói đó chỉ còn là một lời khuyên tốt đẹp chứ không có tính cách mạng nữa.

Thiền dừng lại ở năm từ đầu tiên – "Anh em đừng xét đoán" – bởi triết lý của thiền là chấp nhận bản chất vốn có của con người và sự việc. Chẳng có gì là tốt và cũng chẳng có gì là xấu cả. Vạn vật tồn tại theo cách riêng của nó. Có cây cao thì cũng có cây thấp. Có người đạo đức thì cũng có kẻ vô đạo đức. Có người tốt thì cũng có kẻ xấu. Điểm cấp tiến ở đây là thiền mang tính tự nhiên, không gò bó hay ép buộc người khác phải làm cái này hay cái kia. Mọi người sẽ không cảm thấy bị giam cầm trong những giới hạn nhất định, những điều nên và không nên.

Thiền mang tính phi cầu toàn. Ngày nay, theo các nhà tâm lý học thần kinh thì chủ nghĩa cầu toàn là một dạng loạn thần kinh. Thiền là tôn giáo duy nhất mang lại cho bạn sự thư giãn tinh thần bởi bản chất của nó là chấp nhận sự vật và con người với bản chất vốn có. Phạm vi của sự chấp nhận ấy toàn vẹn đến nỗi nó không gọi một kẻ cắp là kẻ cắp nữa. Bạn hãy cùng tôi tìm hiểu để thấy rõ sự thuần khiết của thiền lẫn tính siêu việt của nó.

Thiền mang tính phi xét đoán bởi chỉ cần bạn lồng vào đó một điều kiện nào đấy thôi thì ngay lập tức nó không còn là thiền nữa. Theo tinh thần của thiền thì không có thiên thần cũng như ác quỷ. Thiền không khiến người ta trở nên tham lam vì không hứa hẹn phần thưởng lên thiên đường, và nó cũng không khiến người ta sợ hãi hay bị ám ảnh bởi hình ảnh của địa ngục.

Thiền không tưởng thưởng cũng không trừng phạt bạn. Nó chỉ đơn giản giúp bạn nhìn vào bên trong bản chất của sự vật và những gì bạn thấy sẽ giải phóng bạn khỏi mọi giới hạn thông thường. Nó giúp bạn không còn sợ hãi hay tham lam nữa. Một số tín ngưỡng khiến cho chúng ta trở nên tham lam hoặc sợ hãi. Chính những suy nghĩ về cái tốt và cái xấu đã khiến chúng ta cảm thấy tội lỗi và bị tê liệt.

Thiền mang tính phi xét đoán. Đừng để nỗi sợ hãi hay tham lam cuốn lấy bạn, nếu không bạn sẽ bị chìm trong bóng tối. Sợ hãi và tham lam chính là hai mặt của một đồng xu, một kẻ sợ hãi thì

luôn tham lam và một kẻ tham lam thì luôn sợ hãi. Đó là hai yếu tố không thể tách rời nhau.

Hãy luôn hiểu biết, thức tỉnh và nhìn vạn vật theo bản chất vốn có của nó. Tại sao bạn không thể chấp nhận vũ trụ này kia chứ? Bởi cho dù bạn có không chấp nhận nó thì cũng sẽ không thể thay đổi nó được. Có rất nhiều thứ chúng ta đã phản đối cả ngàn năm nay, thế mà chúng vẫn tồn tại đấy thôi. Ví dụ, xã hội chưa bao giờ vắng bóng trộm cắp, sát nhân... Chẳng có gì thay đổi cả, mọi thứ vẫn y hệt như trước nay vẫn thế. Mỗi ngày càng có thêm nhiều nhà tù được xây lên, trong khi đó luật pháp càng lúc càng trở nên phức tạp hơn, và điều đó càng khiến cho nhiều kẻ cướp cũng như các tay luật sư, quan tòa có thêm việc... Chẳng nơi đâu có sự thay đổi cả. Hệ thống nhà tù nói chung chẳng có ích lợi gì mà thậm chí còn có hại nữa. Nơi đó trở thành trường đại học cho mọi người học cách phạm tội và trở thành bậc thầy trong bộ môn này.

Một khi đã vào tù, phạm nhân sẽ trở thành "khách quen" ở đó. Một khi đã sống trong tù, người ta sẽ có xu hướng trở lại nhà tù như cơm bữa. Trong thực tế, hiếm khi có ai chỉ vào tù một lần duy nhất trong đời rồi hoàn lương bởi khi ra tù thì tên tội phạm đã trở nên lão luyện và dày dạn kinh nghiệm hơn. Thời gian ở trong tù họ sẽ nảy ra nhiều ý tưởng mới, chẳng hạn như làm thế nào để lặp lại tội ác một cách tinh vi hơn. Khi ra tù, tội phạm đã không còn ngây thơ mà sẽ trở thành chuyên nghiệp, và tờ giấy trả tự do cũng chính là tấm bằng tốt nghiệp để họ dấn sâu thêm vào con đường phạm tội. Giờ đây, họ biết nhiều thứ hơn và cũng biết cách để đạt được điều mình mong muốn tốt hơn. Họ biết phải làm sao để không bị bắt và hiểu rằng luật pháp luôn có những kẽ hở của nó.

Theo thiền, mọi thứ chỉ thay đổi khi có sự thấu hiểu chứ không phải là bị ép buộc. Và cũng chẳng có địa ngục hay thiên đường bởi thiền không nhắm đến việc phán xét hay kết tội ai cả. Nền tảng cốt lõi của thiền chính là hiểu sự vật và con người theo bản chất vốn có, không kỳ vọng điều gì lý tưởng.

Khi bạn kỳ vọng điều gì đó ở một người, bạn đang không nhìn thấy con người thực tế của họ. Những kỳ vọng "nên là" hay "phải là" chính là rào cản khiến bạn không thể nhìn ra bản chất tự nhiên của họ. Do vậy, những kỳ vọng của bạn sẽ trở nên nặng nề, cầu toàn và người đó không thể nào đạt đến mức độ như bạn mong muốn. Khi đó, họ sẽ bị xét đoán và kết tội.

Thiền không nhằm đến việc biến đổi một ai cả. Ấy vậy mà nó lại giúp người ta thật sự thay đổi. Thiền không quan tâm đến việc

bạn nên là một người như thế nào, thiền chỉ quan tâm đến việc bạn là người như thế nào. Thiền giúp ta nhìn rõ một con người bằng đôi mắt đầy yêu thương và quan tâm. Và trong sự thấu hiểu đó, người ta sẽ thay đổi một cách tự nhiên, không cần đến bất kỳ sự tác động nào cả.

Thiền giúp ta thay đổi nhưng lại không đề cập đến sự thay đổi. Nó thay đổi nhưng lại không quan tâm đến sự thay đổi. Nó làm cho loài người có một thái độ sống tốt đẹp hơn. Kết quả tốt đẹp đó đến tự nhiên như một món quà và xuất phát từ sự thấu hiểu. Đó chính là vẻ đẹp của thiền, một quan điểm sống phi xét đoán một cách vô điều kiện. Không có gì là xấu mà cũng không có gì là tốt, mọi thứ chỉ đơn giản là chính chúng mà thôi.

Thiền mở ra một cách nhìn hoàn toàn mới, đó chính là sự thay đổi nghiễm nhiên vô điều kiện. Thiền giúp con người thay đổi khi có cái nhìn thấu suốt, rõ ràng hơn và đi trực tiếp vào bản chất của con người mà không bị ảnh hưởng bởi các định kiến.

Khi bạn nói người này tốt hay người kia xấu, bạn sẽ không còn tiếp cận với con người vốn có của họ nữa vì đã bị ngăn cản bởi những nhận định đó. Khi đó, bạn đã "gắn mác" cho họ và không còn tìm hiểu họ thêm nữa. Lúc này, trong mắt bạn, họ chỉ là những gì mà bạn đã "gắn mác" cho.

Hãy nhớ rằng người tốt có thể biến thành kẻ xấu và ngược lại. Đây là điều vẫn luôn xảy ra hằng ngày. Một người có thể tốt vào buổi sáng, xấu vào buổi trưa và trở lại làm người tốt vào buổi tối. Nhưng nếu bạn đã "gắn mác" họ là xấu hay tốt thì bạn sẽ không còn thật sự trò chuyện với chính họ nữa mà chỉ là với những hình ảnh bạn tự tạo ra cho họ. Lẽ dĩ nhiên là bạn sẽ đánh mất thực tế và những con người thật. Điều này sẽ tạo ra một ngàn lẻ một sự phức tạp và các vấn đề rắc rối không thể giải quyết được. Bạn có thật sự nói chuyện với vợ hoặc chồng của mình hay không? Bạn có thật sự ăn, ngủ và sống với họ không hay với một hình ảnh nào đó mà bạn đã "gắn mác" cho họ? Tôi có cảm giác rằng trong mỗi cuộc gặp gỡ giữa hai người nào đó, thực chất chẳng phải chỉ có hai người mà là bốn, vì bao gồm cả hai hình ảnh mỗi người tự "dán mác" cho nhau. Tuy nhiên, chúng ta lại quên rằng những gì mình đặt để, "gắn mác" cho người khác, là hoàn toàn không chính xác vì con người luôn thay đổi như một dòng sông đang chảy, vì con người vốn là một thực thể sống.

Khi có người hỏi Trang Tử: "Công việc của ông đã xong chưa?", thì ông trả lời rằng: "Làm sao xong được vì ta vẫn còn sống mà!".

Ở đây ý của Trang Tử là mọi thứ chỉ chấm dứt khi ông chết đi và ông vẫn đang còn sống, do đó mọi vật cũng đang không ngừng thay đổi.

Khi một cái cây còn sống, nó sẽ không ngừng ra lá, ra hoa, những chú chim sẽ không ngừng kéo đến để làm tổ trên đó, và những người khách bộ hành vẫn tiếp tục tìm đến để trú đêm dưới cây… nghĩa là mọi thứ vẫn đang không ngừng diễn ra và thay đổi. Mọi thứ đều khả thi khi bạn còn sống. Nhưng chỉ cần bạn "gắn mác" cho ai đó là kẻ xấu, người tốt, đạo đức hay vô đạo đức, có tôn giáo hay phi tôn giáo, hữu thần hay vô thần thì tức là bạn đang cho rằng họ đã chết. Bạn chỉ nên "gắn mác" một người sau khi họ đã qua đời bằng những dòng chữ tưởng niệm trên bia mộ vì lúc bấy giờ mọi thứ đã dừng lại, như dòng sông đã không còn chảy nữa.

Hãy nhớ rằng khi bạn "gắn mác" cho một ai đó, kể cả với một đứa trẻ, ví dụ như khi bạn nói "Thằng nhỏ này ngoan ngoãn", "Thằng nhỏ này bướng bỉnh", "Cô bé này làm vui lòng cha mẹ", hay "Cô bé này khiến cha mẹ buồn lòng"… bạn sẽ tạo ra nhiều rắc rối. Trước hết, người đó sẽ hành xử theo cách mà bạn đã "dán nhãn" cho họ vì họ cảm thấy phải chứng minh cho bạn thấy bạn đã đúng. Nếu một người cha bảo rằng: "Con tôi rất hư", thì đứa nhỏ sẽ nghĩ: "Mình phải hư hỏng, nếu không thì cha mình đã nghĩ sai". Sở dĩ như thế là vì trong vô thức, đứa nhỏ vẫn luôn nghĩ rằng cha mình là đúng. Do đó, nó sẽ càng gây ra thêm rắc rối và lúc đó người cha càng có dịp để khẳng định: "Đấy, thằng nhỏ này hư thật".

Có ba người phụ nữ nọ đang trò chuyện với nhau và theo lẽ thường, họ không quên nói về những đứa con của mình.

Một người nói: "Con tôi mới năm tuổi mà đã làm thơ rồi đấy. Thơ hay lắm, hay đến nỗi những nhà thơ chuyên nghiệp cũng phải thấy xấu hổ!".

Người thứ hai tiếp lời: "Thế thì có là gì đâu! Con tôi mới có bốn tuổi nhưng đã biết vẽ tranh trừu tượng, đẹp đến nỗi cả Picasso có nhìn cũng không tưởng tượng được là gì. Nhiều khi cháu chỉ cần phóng cọ vài nét thôi là đã hiện ra một bức tranh tuyệt vời. Con trai tôi quả là một họa sĩ thực thụ và ấn tượng".

Người thứ ba nói: "Bình thường! Con tôi mới có ba tuổi thôi mà đã tự đi gặp chuyên viên phân tích tâm lý đấy!".

Khi bạn "gắn mác" cho một đứa nhỏ, bạn sẽ vô tình hủy hoại nó.

Mọi sự đặt tên như thế đều sẽ khiến đối tượng đó bị hủy hoại. Đừng bao giờ cho rằng một ai đó là thiên thần hay ác quỷ. Đám đông và sự truyền miệng sẽ khiến cho mọi người quên đi ý kiến cá nhân; nội dung được "gắn mác" đó sẽ ngày càng được khắc họa rõ nét và sâu hơn, đến một lúc nào đó sẽ khiến cho người bị "gắn mác" thật sự tin mình là như thế và sẽ hành động để chứng minh điều đó. Hãy thử tưởng tượng, một người không thể sống tử tế nếu cứ bị mọi người bảo rằng: "Mày là kẻ bất lương mà lại cố làm thánh nhân à? Liệu mà coi chừng đấy!". Làm sao họ dám đối đầu với cả một xã hội xung quanh khi tất cả đều có một định kiến giống nhau như thế?

Bên cạnh đó, khi bạn "gắn mác" một người, họ sẽ luôn thất bại cho dù có tìm cách làm gì để chứng minh được điều bạn nói là đúng. Có thể họ luôn phải gồng mình để giả vờ chứng tỏ điều đó, nhưng rồi sẽ có những lúc họ thả lỏng và trở về với chính bản thân, chẳng hạn như khi họ đang nóng giận hay đau khổ, thì lập tức sẽ bị cho là kẻ lừa dối. Ví dụ như bao nhiêu năm nay, bạn vẫn luôn cho rằng ai đó là một người tốt, ấy vậy mà bỗng dưng hôm nay họ lấy trộm tiền của bạn. Bạn nghĩ rằng họ lừa dối bạn ư? Không phải vậy, chỉ là do bạn đã "gắn mác" cho họ như thế thôi. Thực ra họ chỉ đang hành động đúng theo con người thật của mình. Họ đã sống theo khuôn khổ mà bạn đặt ra suốt một thời gian dài và bây giờ đã đến lúc họ phải thoát khỏi nó để làm điều mình muốn.

Chẳng ai sinh ra để thỏa mãn những kỳ vọng của bạn cả. Chỉ những người yếu hèn thật sự mới phải sống một cuộc đời như thế. Một người bình thường sẽ tìm cách phá vỡ mọi kỳ vọng mà những người xung quanh áp đặt lên họ vì họ sinh ra không phải để bị cầm tù trong những ý nghĩ đó. Họ là người tự do, do vậy họ sẽ không thể nào luôn như thế vì bản chất của tự do là thay đổi không ngừng. Hôm nay họ có thể làm điều này nhưng ngày mai họ lại có thể làm điều khác, do vậy bạn không thể nào "gắn mác" cố định cho họ được. Một con người thật sự sẽ luôn thay đổi, và chỉ có những kẻ giả tạo mới luôn bất biến. Bởi bất kỳ ai cũng luôn có những điều mâu thuẫn tồn tại trong bản thân, và vì họ tự do nên họ luôn có thể làm những điều trái ngược nhau. Tất cả nằm ở sự chọn lựa của họ. Họ có thể là người hướng nội hoặc là người hướng ngoại. Họ có thể là người theo phái tả hoặc phái hữu nếu muốn...

Khi chúng ta áp đặt một tính chất nào đó lên một người, hay nói cách khác là "gắn mác" cho họ theo một tên gọi nào đó, thì tức là mãi mãi họ sẽ phải như thế. Nhưng điều đó chỉ có thể xảy ra khi họ không còn sống nữa.

Khi bạn nói: "Chồng tôi là người rất đáng tin cậy", tức là anh ta đã chết và sẽ không còn người phụ nữ nào quyến rũ anh ta nữa. Nhưng nếu như thế thì làm sao chính bạn có thể tiếp tục quyến rũ anh ta trong cuộc sống hằng ngày? Thực ra thì anh ta chỉ đang giả vờ tỏ vẻ như thế với bạn thôi. Khi còn sống và còn yêu thì người đàn ông vẫn còn bị hấp dẫn bởi phụ nữ đẹp. Tương tự như thế với phụ nữ. Và đó là điều hoàn toàn tự nhiên. Tuy nhiên, việc họ có ngã lòng hay không trước sự hấp dẫn đó lại tùy thuộc ở họ.

Theo thiền, chúng ta hãy sống đúng với bản chất tự do của mình. Khi đó, những điều mới mẻ nằm ngoài sự mong đợi sẽ xảy ra với chúng ta. Hãy sống một cuộc đời bất tử và tử tế nhưng đừng ép mình theo các khuôn khổ đạo đức.

Thiền đã mang lại một cái nhìn hoàn toàn mới trong cuộc sống, đó là hãy sống một cuộc đời phi tính cách, nghĩa là không theo một nhãn mác nào mà người đời đặt để cho bạn.

Từ "nhân cách" đôi khi đã khiến chúng ta phải chịu nhiều đau khổ. Khi bạn nói một người có nhân cách, điều đó đồng nghĩa với việc họ đã qua đời và không còn thay đổi nữa. Một người như thế sẽ phải sống một cuộc đời đúng với tên gọi mà xã hội đã đặt để cho họ và hoàn toàn bất biến trong mắt mọi người. Nói cách khác, họ chỉ có quá khứ và không có tương lai vì mọi thứ đã dừng lại tại thời điểm họ được "gắn mác". Họ chẳng khác gì một cỗ máy phải lặp đi lặp lại cách hành xử của mình sao cho nhất quán và không có gì mới để nói thêm cả. Họ không có gì mới để khám phá và không thể phá vỡ sự cam kết của mình. Quả thật họ là một nhân tố có lợi cho xã hội nhưng bản thân họ đã chết dù đang còn sống vì phải sống một cuộc đời như cái máy.

Chúng ta mua máy móc vì những đặc tính đã được đặt tên cho chúng. Dựa theo những tên gọi đó, chúng ta biết trước tính chất của cái máy và tin tưởng vào điều đó. Thế nhưng chúng ta lại không thể tin tưởng vào một con ngựa nếu so nó với một chiếc xe. Đó là vì con ngựa có tính cách riêng của nó, có ngày nó vui nhưng cũng sẽ có ngày nó giở chứng và không đi theo con đường bạn muốn. Có khi nó lồng lên bướng bỉnh, hoặc có lúc nó chỉ đứng im một chỗ mà không hề nhúc nhích. Đó là vì nó có linh hồn riêng và bạn không thể nào đoán đúng hoàn toàn tính cách của nó. Trong khi đó, một chiếc xe chỉ là một chiếc xe. Nó sẽ đi đến nơi bạn muốn và nó không có linh hồn hay tính cách riêng gì cả. Ngay cả nếu như bạn muốn lái nó lên vách núi nó cũng sẽ đi, còn con ngựa sẽ chùng bước vì nghĩ rằng: "Nếu ông muốn chết thì hãy đi mà chết, còn tôi thì không!". Chiếc xe lại không như thế, nó không nói

“Có” mà cũng chẳng nói “Không”.

Đôi khi trí óc của một nhà toán học vĩ đại sẽ phải nghỉ ngơi, trong khi một cái máy tính có thể làm việc suốt ngày đêm, năm này qua tháng khác. Một cỗ máy được dán mác theo nghĩa đen thực thụ và chúng ta hoàn toàn có thể dựa vào đó để sử dụng. Và đó là điều mà chúng ta đang cố làm, nghĩa là đang tạo ra những chiếc máy để thay thế con người. Chẳng sớm thì muộn, con người sẽ được thay thế bằng máy móc ở khắp mọi nơi vì chúng đáng tin cậy, nhanh hơn và hiệu quả hơn.

Con người có tâm trạng thất thường là vì con người có linh hồn riêng của mình. Chính điều đó khiến họ chỉ thật sự là họ khi không phải gắn liền với một tính cách nhất định nào đó. Khi tôi nói một người “phi tính cách”, nghĩa là họ đã rũ bỏ quá khứ của mình, sống cho hiện tại và tương lai. Nhưng cũng chính vì thế mà chúng ta sẽ không lường trước họ sẽ thay đổi ra sao. Bù lại, họ sẽ được nhìn, được ngắm và được cảm nhận cuộc sống đang diễn ra xung quanh mình để được sống thật sự. Họ sẽ không có khái niệm phải sống như thế nào mà chỉ sống với sự tỉnh thức của nội thức. Cuộc đời của họ là một dòng chảy không ngừng và ngẫu nhiên. Họ là một thực thể sống thực thụ sẽ đón nhận và đáp lại những gì xảy ra xung quanh chứ không chỉ biết trả lời như một cái máy. Họ đáp lại cuộc sống theo từng khoảnh khắc, từng câu hỏi và từng hoàn cảnh khác nhau của hiện tại. Họ không đáp lại bằng những điều đã được lập trình từ trước. Họ đáp lại bạn và nhìn sâu vào mắt bạn. Họ không chỉ phản ứng vô thức và đáp lại bạn một cách có ý thức.

Có vị thiền sư nọ hỏi rằng: “Đức Phật muốn nói điều gì khi trao cho Ma Ha Ca Diếp bông hoa? Tại sao ngài lại nói rằng ta trao cho Ma Ha Ca Diếp cái mà ta không thể trao cho ai khác vì những người khác chỉ có thể hiểu được từ ngữ còn Ma Ha Ca Diếp hiểu được sự im lặng?”.

Chuyện kể rằng khi xưa Đức Phật cầm trên tay một bông sen đến chỗ các đệ tử. Mọi người nhìn nhau và rất ngạc nhiên không biết việc gì sẽ xảy ra. Ngài chỉ im lặng ngắm nhìn bông hoa và dường như quên cả buổi giảng dạy. Hàng phút, rồi hàng giờ trôi qua như thế, mọi người bắt đầu bồn chồn không yên. Đột nhiên Ma Ha Ca Diếp cười phá lên. Đức Phật bèn gọi ông ta đến và đưa cho ông ấy bông hoa rồi nói: “Những gì nói được bằng lời, ta đã trao cho các đệ tử kia. Những gì không thể nói bằng lời, ta trao cho ông, Ma Ha Ca Diếp. Hãy giữ lấy bông hoa cho đến khi nào ông tìm được người

có thể hiểu được thông điệp qua sự im lặng".

Một vị thiền sư đã hỏi các đệ tử rằng: "Bí mật ở đây là gì? Đức Phật đã trao cho Ma Ha Ca Diếp điều gì thông qua bông hoa đó? Điều gì đã xảy ra?". Một đệ tử đứng lên, nhảy múa và chạy đi. Vị thiền sư đáp: "Phải, đó chính xác là điều đã xảy ra".

Đêm đó, một vị thiền sư khác trong cùng tu viện mới nói với vị thiền sư này rằng: "Ông không nên bằng lòng nhanh như thế. Tôi nghĩ ông bằng lòng hơi sớm đấy!".

Thế là vị thiền sư bèn tìm đến người đệ tử mà ban sáng ông đã hỏi và lặp lại đúng câu hỏi đó. Người đệ tử lại nhảy múa và vị thiền sư đã đánh anh ta! Ông nói: "Sai rồi, hoàn toàn sai!".

Người đệ tử bèn đáp: "Nhưng sáng nay thầy bảo đúng kia mà?".

Vị thiền sư trả lời: "Phải, câu trả lời đó đúng vào buổi sáng nhưng lại sai vào buổi tối. Con chỉ biết lặp lại như một cái máy. Lúc sáng, đó là một câu trả lời. Còn bây giờ đó chỉ là một phản ứng không hơn không kém".

Câu hỏi có thể không thay đổi nhưng câu trả lời sẽ phải khác đi theo mỗi khoảnh khắc được hỏi. Buổi sáng, khi vị thiền sư hỏi điều đó, mặt trời đang mọc, chim muông đang hót và hàng ngàn đệ tử đang ngồi thiền. Đó là một thế giới hoàn toàn khác so với buổi tối khi chỉ có vị thiền sư và người đệ tử, khi mặt trời đã lặn và chim muông đã đi ngủ. Vị thiền sư lúc này đã khác với chính ông vào buổi sáng và câu hỏi chỉ có vẻ không thay đổi. Trong khi đó người đệ tử lại bất biến và nghĩ rằng: "Mình đã biết câu trả lời là gì".

Trong cuộc sống, chẳng ai có thể biết chính xác câu trả lời là gì. Tất cả những gì chúng ta có thể làm là đáp lại sự việc bằng những cảm xúc, suy nghĩ và hiểu biết của hiện tại. Chúng ta không thể tái sử dụng những câu nói rập khuôn, sáo mòn đã có. Chúng ta phải luôn đón nhận những gì đang xảy ra tại thời điểm đó. Và đấy chính là điều mà người đệ tử đã bỏ sót.

Một người phi tính cách sẽ không có câu trả lời, không có triết lý cũng như không có khái niệm mọi thứ phải như thế nào. Họ luôn mở rộng lòng mình để đón nhận sự việc theo bản chất vốn có của nó. Họ giống như một cái gương sẽ phản chiếu lại đúng với bản chất của sự việc hay con người mà mình đối diện.

Khi bạn đứng trước gương và cười, bạn sẽ thấy mình cười trong gương. Còn nếu bạn giận dữ, bạn sẽ thấy hình ảnh giận dữ của mình. Nếu bạn già, gương sẽ phản chiếu sự già nua của bạn; còn nếu bạn trẻ, bạn sẽ thấy hình ảnh trẻ trung của mình trong gương. Bạn không thể bảo chiếc gương: "Tại sao hôm qua hình của ta trong gương tươi cười còn hôm nay lại giận dữ? Như vậy nghĩa là thế nào? Sao mà bất nhất vậy? Ta sẽ ném ngươi ra đường".

Chiếc gương không hề có một "nhãn mác" cố định nào cả. Và một con người thực thụ cũng giống như thế.

Bản chất của thiền là phi xét đoán, phi đánh giá và không đặt để bất kỳ tính cách nào lên một ai đó. Vì khi "gắn mác" cho một người, bạn sẽ phải đánh giá họ xem họ tốt hay xấu và bạn sẽ nghĩ đến những điều họ nên làm và không nên làm, nghĩa là sẽ xét đoán họ. Bạn cũng sẽ tạo ra sự sợ hãi và lòng tham, vì nếu không sẽ chẳng ai lắng nghe bạn. Bạn sẽ huấn luyện, trừng phạt và khen thưởng họ để đưa họ vào một khuôn khổ nhất định.

Đó chính là những gì mà cha mẹ, trường lớp, xã hội và đất nước đã làm đối với bạn. Với thiền, bạn sẽ cảm thấy mọi thứ như thế là đã đủ và bạn cần thoát ra khỏi điều đó. Hãy rũ bỏ tất cả những thứ vô ích và bắt đầu một cuộc sống thật sự cho mình. Điều đó không có nghĩa là thiền sẽ khiến bạn cảm thấy rối rắm và vô phương hướng. Ngược lại, thay vì "gắn mác" cho bạn một tên gọi nào đó và lương tâm thúc đẩy để bạn trở thành một con người đúng với tên gọi đó, thiền sẽ mang lại cho bạn sự tỉnh thức.

Đây là điều khác biệt mà bạn cần chú ý và ghi nhớ: tôn giáo sẽ giúp bạn hướng đến lương tâm trong sạch, còn thiền sẽ giúp bạn có được sự tỉnh thức nội tâm. Lương tâm trong sạch nghĩa là "Cái này tốt, cái kia xấu. Hãy làm cái này, đừng làm cái kia", còn tỉnh thức đơn giản chỉ là "Nhìn vạn vật đúng với bản chất tự nhiên của chúng như một cái gương và đáp lại điều đó". Hãy nhớ, đáp lại chứ không chỉ đơn thuần là phản ứng lại.

Thiền giúp bạn tỏa sáng từ bên trong chứ không phải từ những gì vay mượn bên ngoài. Thiền không mang đến cho bạn chiếc áo giáp để phòng thủ bên ngoài, nó không quan tâm đến những gì bên ngoài mà chỉ đơn giản là thắp lên cho bạn một ngọn đèn bên trong nội thân. Ngọn lửa đó không ngừng lớn lên trong bạn, và đến một ngày nào đó sẽ khiến bạn tỏa sáng.

Nhưng làm thế nào mà thiền lại làm được điều này? Đó là kết quả

của việc thiền định, là sự tỉnh thức khi bạn đạt đến đỉnh cao của thiền – là định. Thiền sẽ giúp bạn từ từ biết cách nhìn sự việc theo bản chất vốn có của nó, gọi là *tathata*, tức *chân như*. Lúc đó, bạn sẽ không cảm thấy phải thay đổi một tên trộm và sẽ chấp nhận bản chất vốn có của họ. Bạn cũng sẽ không cho họ là xấu và chính cách nghĩ đó sẽ giúp họ có khả năng thay đổi thành một người tốt hơn. Chính sự chấp nhận đó của bạn sẽ tạo ra sự thay đổi nơi tên trộm.

Bạn có nghiệm ra điều đó cũng đúng với chính bạn không? Khi có ai đó thật sự chấp nhận con người của bạn một cách vô điều kiện, bạn sẽ bắt đầu thay đổi. Chính sự chấp nhận đó của họ đã tiếp thêm sức mạnh cho bạn. Khi có ai đó thật sự yêu thương bạn với con người vốn có của bạn, bạn có để ý thấy những điều kỳ diệu hoặc thay đổi bắt đầu xảy ra? Sự chấp nhận trọn vẹn con người vốn có của bạn mà không đòi hỏi bất cứ sự thay đổi hay kỳ vọng nào sẽ khiến bạn thêm tự tin và cho bạn thêm niềm tin để trở thành một người tốt hơn. Điều đó sẽ giúp bản thân bạn cảm nhận được con người mình. Khi đó, bạn hiểu mình không cần phải thỏa mãn bất kỳ sự kỳ vọng nào, và rằng mình được trân trọng vì chính bản thân mình.

Tình yêu đích thực là khi bạn tìm thấy một người tôn trọng bạn theo đúng nghĩa đen, chấp nhận những gì thuộc về bạn và không đòi hỏi điều gì ở bạn. Họ sẽ nói với bạn rằng: "Hãy là chính mình. Tôi yêu bạn không phải vì những gì bạn làm. Tôi yêu bạn vì con người nội thân của bạn. Tôi không quan tâm đến bề ngoài và quần áo của bạn. Tôi yêu bản chất con người bạn chứ không phải những gì bạn có. Tôi không quan tâm đến những gì bạn có mà chỉ chú tâm đến một điều duy nhất, đó là chính bạn. Và bạn thật sự xinh đẹp…".

Đó là tình yêu thương đích thực và cũng chính vì thế mà tình yêu luôn có giá trị nuôi dưỡng. Khi bạn tìm được một người đàn ông hoặc đàn bà chỉ đơn thuần là yêu bạn chứ không vì bất kỳ lý do gì khác, tình yêu đó sẽ khiến mọi thứ thay đổi. Bạn sẽ trở thành một con người khác hẳn trước nay. Mọi phiền muộn, u buồn sẽ biến mất. Cuộc sống của bạn sẽ trở nên rộn rã với những vũ điệu hoan ca. Tất cả như được chuyển sang một chương mới hoàn toàn khác lạ.

Bạn hãy để ý mà xem, tình yêu thường làm người ta trở nên ấm áp và bớt đi sự lạnh lùng, khô khan. Trái tim khi yêu sẽ không còn hờ hững với thế giới xung quanh nữa. Bạn sẽ thích ngắm hoa cỏ nhiều hơn và ngay cả bầu trời dường như cũng mang theo một thông điệp nào đó. Tất cả là do có một người đã nhìn vào mắt bạn,

đã chấp nhận bạn vô điều kiện và không kỳ vọng ở bạn bất cứ điều gì. Tuy nhiên, điều này lại không hề kéo dài lâu, bởi con người vốn ngu xuẩn. Tuần trăng mật đó không sớm thì muộn rồi sẽ chấm dứt và không kéo dài quá vài ba tuần. Chẳng mấy chốc cả hai bắt đầu kỳ vọng ở nhau: "Hãy làm cái này, đừng làm cái kia". Thế là bạn sẽ như bị rơi xuống mặt đất từ trên mây và cảm thấy nặng nề. Bấy giờ, người đàn bà bắt đầu quan tâm đến cái ví của người đàn ông, còn người đàn ông thì quan tâm đến những bữa ăn ngon miệng. Cả hai phải thu xếp gia đình, nhà cửa cùng ngàn lẻ một việc khác và không còn cảm thấy đồng điệu với bản chất của nhau nữa.

Chừng nào sự đồng điệu ấy còn tồn tại thì mọi thứ vẫn còn ổn. Bạn có thể làm cho người mình yêu một ngàn lẻ một việc mà không cảm thấy bị làm phiền. Nhưng khi tuần trăng mật ấy đã hết, bạn sẽ bắt đầu không còn "tương kính như tân" nữa. Trong thời gian vài ba tuần trăng mật đó, bạn bắt đầu "gắn mác" cho nhau. Và khi bạn làm xong việc này thì tuần trăng mật cũng chấm dứt.

Thiền tin tưởng vào tình yêu chứ không tin vào những nguyên tắc, luật lệ. Thiền không tin vào bất kỳ kỷ luật nào của con người mà chỉ tin vào bản chất nội tại của con người. Thiền giúp bạn bắt đầu tin vào vũ trụ và vạn vật. Tôn giáo sẽ bảo bạn phải tin vào Thượng đế trước hết, sau đó bạn sẽ hiểu Thượng đế là gì. Với thiền thì ngược lại, điều đầu tiên bạn cần quan tâm đến chính là thiền. Thiền sẽ giúp mang lại cho bạn niềm tin và niềm tin sẽ khiến cho vũ trụ trở nên thiêng liêng. Khi đó *tathata*, tức là *chân như*, sẽ xuất hiện.

Nếu hiểu rằng vạn vật đều có liên quan đến Thượng đế thì làm sao bạn có thể phán xét mọi thứ xung quanh mình được? Người Ấn Độ cho rằng: "Tất cả đều là linh hồn vũ trụ", thế nhưng họ vẫn không ngừng phán xét. Họ cho rằng kẻ này là thánh nhân, người kia là tội đồ; và kẻ có tội sẽ phải đọa ngục, còn thánh nhân sẽ được lên thiên đường. Điều này nghe có vẻ buồn cười, bởi nếu tất cả đều là linh hồn vũ trụ, là Thượng đế thì chẳng lẽ Thượng đế lại là kẻ tội lỗi hay sao? Làm sao Thượng đế có thể bị đọa địa ngục được?

Khi bắt đầu biết chấp nhận vạn vật theo bản chất vốn có của chúng, đó được gọi là *tathata*. Đó chính là khả năng nhìn thấy nội thân của con người hay sự vật, và rằng tất cả đều là một thể thống nhất thuộc về vũ trụ này, rằng tất cả đều có liên quan mật thiết với nhau, rằng thánh nhân lẫn tội đồ đều là một phần của vũ trụ và không thể tách rời nhau, rằng cái tốt và cái xấu đều gắn bó với

nhau cũng như ngày và đêm luôn song hành, như sự sống và cái chết luôn hiện diện bên nhau…

Tất cả mọi thứ đều kết nối với nhau như thể một mạng lưới.

Nhà văn Berenson mô tả như thế này:

"Đó là một buổi sớm đầu hè, khi màn sương bạc hãy còn run rẩy giăng trên cây chanh và không gian được phủ kín bởi sự âu yếm dịu dàng. Tôi nhớ mình đã trèo lên một gốc cây cụt và bỗng nhiên cảm thấy như thể bị chìm đắm trong vũ trụ bao la, một cảm giác mà tôi không thể gọi thành tên. Chỉ biết lúc đó trong tâm trí tôi không còn tồn tại bất cứ một từ ngữ nào, thậm chí là không một cảm xúc và tôi không cần đến bất cứ từ ngữ nào nữa. Tôi thấy mình và vũ trụ xung quanh là một, chỉ đơn giản là ơn phúc, thế thôi."

Tathata nghĩa là khoảnh khắc khi bạn bỗng thấy cả vũ trụ này chính là một, rằng tất cả đều kết nối với nhau và hòa cùng một giai điệu chung. Khi đó, tất cả đều cần thiết, cả cái tốt lẫn cái xấu, Chúa Jesus không thể tồn tại một mình mà phải có Judas. Nếu không có Judas thì Chúa Jesus đã không trở nên vĩ đại như thế, Kinh thánh không huyền thoại như thế. Chính Judas đã góp phần tạo nên sự tương phản và làm nền cho sự tồn tại của Chúa Jesus. Không phải ngẫu nhiên mà trong lễ rửa chân cho các đệ tử, ngài đã rửa chân cho Judas đầu tiên. Và khi từ biệt các đệ tử ra đi, ngài cũng ôm hôn Judas nhiều hơn các đệ tử khác. Judas chính là đệ tử mà ngài yêu quý nhất.

Dù Judas có xấu xa đến mức nào đi nữa thì việc ông ta bán thầy của mình chỉ với ba mươi đồng bạc ít ỏi dường như có vẻ hơi quá mức. Judas đã từng sống với Chúa Jesus rất lâu và ông ta là người đệ tử thông minh nhất. Ông ta là đệ tử duy nhất có học thức, trong thực tế là còn được đi học nhiều hơn cả Chúa Jesus. Judas là một học giả hẳn hoi.

Có vẻ như việc ông ta bán Chúa Jesus chỉ để lấy ba mươi đồng là không thể. Và khi Chúa Jesus bị tử hình thì chính Judas cũng đã tự sát vào ngày hôm sau đó. Tại sao ông ta lại tự tử? Vì ông ta đã hoàn thành nhiệm vụ và đã đến lúc để ông đi theo thầy của mình. Bạn có nghĩ một người đã bán thầy mình chỉ để lấy ba mươi đồng lại có thể cảm thấy tội lỗi không? Không thể nào. Thế thì lý do ở đây là gì? Chỉ có thể là ông ta làm theo lời dặn của thầy mình, và ông ta không thể nói "Không" với thầy của mình.

Khi hiểu rằng tất cả đều có liên quan với nhau trong vũ trụ này, bạn sẽ thấy Judas chính là một phần trong sự việc đã xảy ra với Chúa Jesus, rằng cái xấu là một phần của cái tốt và quỷ sứ cũng chính là thiên thần. Theo tôi, Judas không hẳn là một thiên thần gãy cánh mà chỉ là vì sứ mệnh tối cao của thế gian này nên Thượng đế đã chọn ông ta làm người đệ tử thân cận nhất của Chúa Jesus.

Tất cả chúng ta đều được sinh ra từ cha và mẹ nên bản thân chúng ta không thể là những hòn đảo tách biệt mà phải có sự kết nối với cha mẹ mình. Rồi cha mẹ chúng ta cũng có mối dây kết nối với ông bà, tổ tiên xa hơn… Cứ thế, trong tất cả chúng ta đều có sự kết nối với vũ trụ ban sơ và tất cả những gì đã từng xảy ra với vũ trụ cũng xảy ra trong chính chúng ta. Bạn chỉ là một mắt xích nhỏ trong tổng thể vũ trụ. Tất cả những gì thuộc về vũ trụ này, dù là trong quá khứ, cũng hiện diện nơi bạn. Không chỉ có quá khứ, trong bạn còn có cả con cháu của tương lai.

Những gì bạn làm hôm nay sẽ dẫn đến những kết quả trực tiếp và từ đó cũng sẽ dẫn đến những kết quả tiếp nối. Bạn sẽ từ giã cuộc đời này nhưng những gì bạn làm sẽ tiếp diễn qua nhiều thế hệ sau.

Như vậy, trong bạn có cả quá khứ lẫn tương lai. Trong từng khoảnh khắc, tương lai và quá khứ đều giao thoa trong chính bạn. Trong bạn luôn hiện diện hạt mầm của tương lai lẫn toàn thể quá khứ. Vậy nên bạn cũng chính là toàn thể tương lai. Khoảnh khắc này là toàn thể, và bạn cũng chính là một toàn thể bởi cả vũ trụ này đang diễn ra trong chính bạn.

Người ta bảo rằng khi bạn chạm vào một ngọn cỏ thì tức là bạn cũng đang chạm đến những vì sao. Lý do là vì trong vật này có sự tồn tại của vật kia và ngược lại, do đó vạn vật đều tồn tại trong nhau. Trong thiền người ta gọi điều này là *jiji muge hokkai*. Điều đó được minh họa bởi khái niệm về lưới vũ trụ, còn gọi là "lưới của Indra" ở Ấn Độ. Bạn hãy hình dung một chiếc lưới lớn trải rộng khắp vũ trụ với chiều đứng biểu diễn thời gian, chiều ngang biểu diễn không gian. Tại từng điểm nơi các dây lưới gặp nhau là một hạt tinh thể tượng trưng cho một sự tồn tại. Như vậy, những hạt tinh thể sẽ phản chiếu trên bề mặt của nó không chỉ hình ảnh của những hạt khác có trên lưới mà còn phản chiếu những phản chiếu của những hạt khác lên chính mình. Đó là một sự phản chiếu vô tận và vô hạn lẫn nhau, gọi là *jiji muge hokkai.*

Trở lại câu chuyện mà tôi đã kể ở phần trước, khi Đức Phật cầm

bông sen trong tay, tức là ngài đang thể hiện khái niệm *jiji muge hokkai* này. Ma Ha Ca Diếp đã hiểu được thông điệp mà Đức Phật muốn nói, rằng trong bông sen nhỏ này chứa cả toàn thể quá khứ lẫn tương lai. Rằng từ bông sen nhỏ đã nở rộ này mọi thứ khác sẽ tiếp tục nở hoa. Ma Ha Ca Diếp cười vì ông hiểu được thông điệp mà Đức Phật muốn nói đến chính là *jiji muge hokkai*. Vì thế Đức Phật đã trao bông hoa cho Ma Ha Ca Diếp như là một cách nhắn gửi mà không cần đến lời nói.

Do vậy, từ bi là dành cho tất cả lòng biết ơn cũng như sự kính trọng, vì tất cả đều được bao hàm trong nhau.

Trở lại với câu chuyện từ đầu tôi đã kể với bạn:

Một đêm nọ, khi thiền sư Shichiri Kojun đang giảng về sutras thì một tên cướp cầm thanh kiếm sắc bước vào đòi nộp tiền, nếu không thì hắn sẽ giết ngài.

Shichiri bèn bảo tên cướp rằng: "Đừng làm phiền ta. Anh hãy lấy tiền trong ngăn kéo kia". Và ngài tiếp tục bài giảng của mình.

Shichiri Kojun không một lời phán xét hay kết án kẻ trộm. Ông chỉ đơn thuần chấp nhận sự có mặt của hắn, như thể đó chỉ là một làn gió vào bên trong nhà chứ không phải là một tên trộm. Ông bảo: "Đừng làm phiền ta. Anh hãy lấy tiền trong ngăn kéo kia. Anh không thấy ta đang giảng sao? Ít ra thì anh cũng nên kính trọng và đừng quấy rầy người đang giảng chỉ vì một thứ ngu xuẩn như tiền chứ. Hãy tự đi mà tìm lấy tiền và đừng làm phiền ta!".

Ở đây, thiền sư không hề phản đối hành vi trộm cắp của tên trộm. Ông cũng không phản đối kẻ trộm vì hắn ta chỉ biết có tiền. Ông chỉ đơn thuần chấp nhận bản chất con người của hắn ta là như thế. Và hắn ta phải là như thế. Thế thì tại sao ông phải xét đoán hay lên án hắn? Ông là ai mà có quyền phán xét kẻ khác kia chứ? Chỉ cần hắn tử tế không làm phiền ông là đủ, ông không cần điều gì hơn nữa. Vậy nên ông chỉ muốn hắn đừng làm phiền ông.

"Lúc sau, thiền sư ngừng giảng và nói lớn: 'Đừng lấy hết chỗ ấy, ngày mai ta cần ít tiền để đóng thuế đấy'". Quả thật thiền sư là một người rất thân thiện. Ông không hề có thái độ thù nghịch gì với tên trộm ở đây cả. Chính vì thế mà ở đây không hề có sự sợ hãi. Ông không hề kết tội hắn mà chỉ có sự tôn trọng sâu sắc, vì thế ông tin rằng hắn sẽ ra đi. Khi bạn cho đi bằng cả tấm lòng, bạn có thể tin rằng ngay cả người tệ nhất cũng sẽ có đôi chút kính trọng

đối với sự tôn trọng mà bạn đã dành cho họ. Họ sẽ kính trọng bạn, còn bạn có thể tin cậy họ. Khi bạn tin tưởng một người và không phán xét hay lên án họ, bạn có thể tin rằng họ cũng tin cậy nơi bạn. Chính vì thế, thiền sư đã đề nghị: "Đừng lấy hết chỗ ấy, ngày mai ta cần ít tiền để đóng thuế đấy".

"Sau khi kẻ cướp đã gom gần hết số tiền và chuẩn bị rời đi, thiền sư bèn bảo hắn rằng: 'Hãy cảm ơn khi mình được tặng quà'". Đến đây, chúng ta thấy rõ sự từ bi nơi thiền sư. Ông thậm chí không gọi người kia là kẻ cắp và với câu nói đó, ông đã nhìn hắn bằng một thái độ hoàn toàn khác. Ông không muốn tên trộm cảm thấy mặc cảm vì tội lỗi, sự từ bi đó thật bao la. Nếu không làm thế, sau này tên trộm chắc hẳn sẽ cảm thấy tội lỗi vì hành động của mình: đi trộm của một nhà sư nghèo lại sẵn lòng chia sẻ, không chỉ thế mà nhà sư còn chấp nhận con người thật của hắn. Rồi tên trộm sẽ cảm thấy ăn năn, hắn sẽ không thể nào ngủ được và sáng mai sẽ phải quay lại để được tha thứ. Không, như thế thật chẳng tốt tí nào vì thiền sư không muốn tên trộm phải có bất kỳ cảm giác tội lỗi nào. Đó là toàn bộ chân lý của thiền, một tôn giáo không khiến ai phải cảm thấy tội lỗi.

Thiền sư nói: "Hãy cảm ơn khi mình được tặng quà. Đây là một món quà tặng hẳn hoi, chẳng lẽ anh không biết sao? Ta cho anh đấy chứ không phải là anh trộm đâu". Thật là một sự khác biệt lớn dù đó cùng là một sự việc.

Thiền dạy rằng hãy cho thay vì bị cuỗm mất. Đây cũng chính là toàn bộ thái độ sống mà bạn cần thấm nhuần. Với cái chết cũng thế. Hãy trao cho nó sự sống của bạn như là một món quà. Đây là điểm khác biệt của thiền: cho là để buông bỏ, chứ không phải cho là để nhận. Theo thiền, cho là để không tạo ra bất kỳ cảm giác tội lỗi nào ở người nhận, để thế giới này không ai còn cảm thấy tội lỗi nữa.

"Thế là tên cướp cảm ơn ngài và bỏ đi. Vài hôm sau, tên cướp ấy bị bắt và nhận tội. Shichiri được gọi đến làm nhân chứng và ngài bảo rằng: 'Người này không phải là tên cướp, ít nhất thì theo những gì tôi biết được. Tôi đã cho anh ta tiền và anh ta đã cảm ơn tôi'". Bạn có nhìn ra vấn đề ở đây không? Đó là cả một sự tôn trọng sâu sắc và vô hạn. Một sự tôn trọng vô điều kiện với cả một người vốn là tên trộm như thế.

Nếu Shichiri này là một thánh nhân, hẳn ông đã dọa tên trộm rằng hắn sẽ phải bị đày xuống địa ngục vĩnh viễn, hoặc thuyết giảng cho tên trộm một bài dài lê thê về việc sống trong sạch

không trộm cắp và làm cho hắn phải sợ hãi vì sẽ bị ném vào lửa địa ngục. Ông sẽ vẽ nên một bức tranh đáng sợ về địa ngục và thuyết giảng về sự vô dụng của đồng tiền.

Trong khi đó, vị thiền sư lại không nói một lời nào về sự vô dụng của tiền. Thay vào đó, ông còn bảo hắn hãy để lại một ít vì sáng mai ông cần tiền để đóng thuế. Ở đây, ông cho tên trộm thấy tiền có mục đích sử dụng của nó. Con người không nên để tiền ám ảnh mình, cũng chẳng nên ủng hộ hay phản đối tiền. Tiền chỉ là một phương tiện sử dụng. Bạn không cần phải sống vì tiền và cũng không cần phải tẩy chay tiền. Với tôi, tiền phải được sử dụng vì nó là một công cụ.

Trong tôn giáo, người ta lên án tiền rất nhiều và họ rất sợ tiền. Thật ra, nỗi sợ đó xuất phát từ lòng tham. Nếu bạn cầm tiền trong tay và đến gặp một thánh nhân, ông ta sẽ nhắm mắt lại và không nhìn vào đồng tiền. Tiền đáng sợ đến thế ư? Tại sao ông ta phải nhắm mắt như thế? Ông ta không ngừng bảo tiền là bẩn thỉu nhưng ông ta sẽ chẳng bao giờ nhắm mắt khi nhìn những thứ bẩn thỉu. Điều này quả là phi logic. Vì nếu quả đúng thế thì ông ta sẽ phải nhắm tịt mắt suốt cả ngày vì những thứ bẩn thỉu tồn tại khắp mọi nơi. Tiền là bẩn sao? Tại sao người ta phải sợ sự bẩn thỉu đến như vậy? Nỗi sợ thật sự ở đây là gì?

Thiền có cách nhìn hoàn toàn khác đối với vấn đề này. Vị thiền sư không bảo rằng tiền là bẩn thỉu cũng như không dạy tên trộm đừng nên lấy tiền của người khác. Ở đây, tiền không thuộc về ai cả. Vì thế, nếu bạn nói "Mày là tên trộm", nghĩa là bạn đang thừa nhận tiền là tài sản riêng của ai đó, và bạn tin rằng có người sở hữu nó đúng đắn còn có người thì sở hữu nó một cách sai trái hoặc ai đó có quyền sở hữu nó còn người khác thì không.

Sở dĩ việc trộm cắp bị kết tội là vì xã hội của chúng ta bị chi phối bởi tư tưởng tư bản. Theo tư tưởng tư bản, tiền thuộc về quyền sở hữu của ai đó và người khác được quyền lấy.

Thế nhưng với thiền, mọi thứ chẳng thuộc về ai cả. Làm sao bạn có thể sở hữu cả thế giới này kia chứ? Bạn đến với thế giới này với hai bàn tay trắng và bạn cũng sẽ ra đi với hai bàn tay trắng. Bạn không thể sở hữu một thứ gì cả. Không ai có thể sở hữu được điều gì cả, chúng ta chỉ đơn giản là sử dụng chúng mà thôi. Vị thiền sư đã ngụ ý rằng: "Hãy lấy tiền nhưng chừa lại cho ta một ít. Tôi cũng cần tiền như anh vậy".

Thái độ của thiền sư thật thực tế và đầy kinh nghiệm. Đồng thời,

ông cũng thể hiện quan điểm tự do đối với tiền. Tại tòa, ông bảo: "Người này không phải là tên cướp...". Thiền sư đã biến tên trộm thành một người bạn. Ông lại nói: "... ít nhất là theo những gì tôi biết được. Tôi chỉ biết mình đã cho anh ta tiền và anh ta đã cảm ơn tôi. Chỉ có thế thôi. Anh ta không nợ tôi gì cả. Anh ta đã cảm ơn tôi rồi, anh ta còn có thể làm gì khác được nữa chứ?".

"Sau khi mãn hạn tù, tên cướp đó đã đến gặp Shichira và trở thành đệ tử của ngài". Trước một người như thiền sư Shichiri, tên trộm không thể làm gì khác ngoài việc trở thành đệ tử của ông. Thiền sư đã biến đổi một tên trộm thành kẻ tu hành. Đây chính là thuật giả kim của một thiền sư và họ không bao giờ bỏ lỡ cơ hội để sử dụng nó, ngay cả đối với một tên trộm để biến hắn thành một tu sĩ.

Chỉ cần tiếp xúc với một thiền sư như thế là bạn sẽ được biến đổi, cho dù mục đích ban đầu của bạn là hoàn toàn khác. Tên trộm đến vì tiền chứ không phải vì thiền sư Shichira. Thực ra nếu biết trong đó là một thiền sư, hắn đã không dám vào. Thế nhưng hắn đã tình cờ gặp được thiền sư trong cuộc viếng thăm không mời đó. Ngay cả bản thân bạn cũng sẽ thay đổi nếu tình cờ gặp được Phật. Bạn sẽ không bao giờ còn là mình của trước kia nữa.

Một thiền sư sẽ không bao giờ thuyết giảng hay bảo bạn phải làm cái này, không làm cái kia. Đức Phật từng nói: "Thiền không có gì để nói cả nhưng thiền có nhiều thứ để biểu lộ". Thiền sư Shichira đã mở ra cho tên trộm thấy một con đường mới. Ông đã làm thay đổi con người của anh ta một cách khéo léo. Nói cách khác, ông đã khai tâm cho tên trộm, đã xóa bỏ con người cũ của anh ta và tạo ra cho anh ta một con người hoàn toàn mới. Con người mới đó thậm chí không biết mình đã từng như thế nào trong quá khứ. Đó chính là phép mầu của một thiền sư.

Trong thiền có câu nói "Người hiểu biết sẽ chấp nhận sự sai sót". Trái tim tôi nhảy múa khi gặp sai sót trong đời. Bạn hãy khắc ghi điều này thật kỹ, rằng "Người hiểu biết sẽ chấp nhận sự sai sót".

Một thiền sư khác tên là Ohasama khi nói đến câu nói này đã nhận xét rằng: "Chúng ta không cần phải đi tìm chân lý vì nó hiện diện ở khắp mọi nơi, ngay cả trong những sai sót. Do đó, những ai phủ nhận sai sót cũng sẽ phủ nhận chân lý".

Bạn có nhìn ra vẻ đẹp trong câu nói "Người hiểu biết sẽ chấp nhận sự sai sót"? Bạn có thấy tính cấp tiến và quan điểm nổi trội trong câu nói đó không? Thiền sư Shichira đã chấp nhận tên trộm chứ

không chối bỏ hắn, ông đã không chối bỏ hắn vì những sai sót mà hắn đang làm vì ông hiểu đằng sau đó là sự hiện diện của Tạo hóa thiêng liêng. Nếu bạn chối bỏ sự sai sót thì cũng có nghĩa là bạn đang chối bỏ cả Thượng đế và chân lý.

Thiền sư đã chấp nhận sai sót để chấp nhận chân lý. Một khi chân lý đã hiện ra, được chấp nhận và lan tỏa, sai sót sẽ tự động biến mất. Ý nghĩa của vấn đề ở đây là bạn không cần phải chiến đấu với bóng tối mà chỉ cần thắp lên một ngọn nến. Thiền sư đã thắp lên một ngọn nến trong tên trộm đó.

Sau đây là một câu chuyện khác về thiền sư Taigan. Câu chuyện này sẽ giúp bạn thấy rõ bản chất của thiền nhiều hơn:

Một đêm nọ, khi thiền sư Taigan đang ngồi viết thư thì có một tên trộm bước vào mang theo một thanh kiếm. Thiền sư nhìn hắn và hỏi: "Anh muốn gì, tiền hay mạng sống của ta?".

Thiền sư không để cho tên trộm nói một lời nào mà đã hỏi luôn giùm hắn. So với câu chuyện của thiền sư Shichira thì ít ra tên trộm kia còn có cơ hội để nói ra yêu cầu của hắn. Có lẽ Taigan đã được nghe về câu chuyện của thiền sư Shichira nên ông rút kinh nghiệm. Chính vì vậy mà ông đã hỏi thẳng: "Anh muốn gì, tiền hay mạng sống của ta? Anh chọn cái nào cũng được, dù hai thứ đó không liên quan đến nhau".

Tên cướp đáp, thoáng chút sợ sệt: "Tôi đến đây vì tiền".

Tên cướp ấy chưa bao giờ gặp một người như thế cả. Chẳng lên án cũng chẳng kết tội, chẳng gì cả. Thậm chí nếu hắn muốn thì Taigan cũng cho đi cả mạng sống của ông. Cả hai thứ ấy đều có thể bị lấy, nên tốt hơn cả là ông cho đi luôn. Một ngày nào đó, ngay đến cuộc sống này cũng sẽ không còn, thế thì tại sao ông phải lo sợ về điều đó? Thần chết rồi sẽ đến, vậy thì hãy để tên trộm được vui trong chốc lát.

Vị thiền sư bèn lấy ví ra trao cho tên cướp, rồi bảo rằng: "Của anh đây!". Đoạn, ông lại tiếp tục ngồi viết thư như thể chưa từng có việc gì xảy ra.

Tên cướp bắt đầu cảm thấy bất an và sợ hãi bỏ đi. Đột nhiên thiền

sư gọi hắn: “Này, đợi chút đã!”.

Tên cướp đứng lại, người run bắn vì sợ. “Sao anh không đóng cửa lại?”, thiền sư hỏi.

Mấy hôm sau, tên cướp đó bị bắt. Hắn cho biết: “Tôi đã đi cướp nhiều năm nhưng chưa bao giờ lại thấy sợ hãi như thế khi vị thiền sư đó gọi lại. Đến giờ tôi vẫn còn run vì sợ”.

“Người đó rất đáng sợ, tôi chẳng thể quên ông ta được. Khi nào mãn hạn tù, tôi sẽ đến gặp ông ấy. Chưa bao giờ tôi gặp một ai có phẩm chất như thế cả. Tôi cầm kiếm trong tay nhưng cái đó chẳng là gì cả. Ông ấy mới chính là một thanh kiếm thực sự! Đến giờ tôi vẫn còn run khi nhớ lại lúc ông ấy gọi ‘Này, đợi chút đã!’.”

Khi bạn gặp một thiền sư đích thực, bạn sẽ như được tái sinh thành một con người mới hẳn. Họ sẽ xóa bỏ con người cũ trong bạn một cách tài tình đến mức bạn không hề nhận ra, cho đến khi đã trở thành một con người mới. Bỗng chốc bạn sẽ nhận ra mọi thứ trở nên tươi tắn hơn, mới mẻ hơn như thể chim muông đang ca hát trong lòng bạn và hoa cỏ đang đâm chồi nảy lộc trong tâm trí bạn. Khi đó, dòng sông tù đọng xưa nay trong bạn sẽ lại tuôn chảy đưa bạn ra biển cả.

Và đây là một câu chuyện khác mà tôi muốn chia sẻ cùng bạn:

Có một thiền sư nọ đã từng bị bắt vào tù vài lần.

Hẳn bạn sẽ ngạc nhiên khi nghe điều đó. Thiền sư mà lại bị bắt vào tù ư? Mà không chỉ một lần đâu, đến vài lần, chỉ vì ông ta ăn cắp những thứ vặt vãnh của hàng xóm. Vị thiền sư đó khiến những người hàng xóm băn khoăn không hiểu tại sao ông lại làm vậy, đến cả quan tòa cũng phải suy nghĩ về điều đó. Nhưng họ không thể làm gì khác mà phải tống ông vào tù vì ông luôn nhận tội.

Cuối cùng, những người hàng xóm bèn tập họp lại và bảo ông rằng: “Thưa ngài, xin ngài đừng ăn cắp nữa”.

Họ nói ông đã già rồi và họ sẵn sàng cho ông những thứ ông cần, chỉ cần ông đừng ăn cắp nữa. Họ nói việc ông làm khiến họ rất lo lắng và buồn. Và họ muốn biết vì sao ông cứ tiếp tục làm như vậy.

Vị thiền sư già cười lớn và đáp rằng:

"Tôi ăn cắp là để có cơ hội được gặp những tù nhân và mang đến cho họ các thông điệp nội thân."

Theo ông, sẽ chẳng có ai giúp họ cả. Ở xã hội bên ngoài, mọi người có cơ hội được dạy dỗ vì có thầy ở khắp nơi. Ông nói: "Trong tù không có thầy, thế thì ai sẽ dạy dỗ họ đây? Đó là cách để tôi được vào và giúp họ. Khi mãn hạn tù, tôi phải tiếp tục ăn cắp một thứ gì đó để được trở lại đấy. Tôi sẽ tiếp tục làm như thế. Và trong tù tôi đã gặp những linh hồn đẹp đẽ, trong trẻo và hồn nhiên hơn rất nhiều so với bên ngoài này...".

Một lần nọ, có người bạn của tôi trở thành thống đốc một bang của Ấn Độ và ông ấy đã cho phép tôi vào thăm các nhà tù trong tiểu bang của ông ấy. Tôi đã lui đến những nơi đó trong nhiều năm và rất ngạc nhiên khi nhận ra rằng nhiều người trong tù còn hồn nhiên hơn những người ở bên ngoài. Tôi đã gặp những phạm nhân với linh hồn trong trẻo như thế và hiểu rằng tại sao vị thiền sư già nọ cứ phải trộm cắp nhiều lần để được vào tù và mang đến cho các phạm nhân trong đó những thông điệp đáng quý.

Thiền không có hệ thống giá trị. Tất cả những gì thiền mang đến cho thế giới này chỉ là sự thấu hiểu và tỉnh thức. Thông qua sự tỉnh thức, ta sẽ có được sự hồn nhiên trong trẻo, không phân biệt xấu hay tốt.

Và câu chuyện cuối cùng mà tôi muốn kể cho bạn nghe là về thiền sư Ryokan, một người yêu trẻ con mãnh liệt. Bản thân Ryokan cũng là một đứa trẻ với tâm hồn trong trẻo, ngây thơ đến mức không thể tin được ở một người lớn như thế. Ông không tinh ranh cũng chẳng khôn lỏi. Ông ngây thơ đến mức nhiều người cho rằng ông hơi bất thường.

Ryokan thích chơi với trẻ con. Ông thường chơi trốn tìm, chơi chuyền bóng... với bọn trẻ. Một tối nọ, đến lượt ông đi trốn và ông đã trốn kỹ trong đống rơm trên cánh đồng. Trời tối dần và khi không tìm thấy ông, bọn trẻ bèn bỏ về nhà.

Sáng hôm sau, một người nông dân tới dọn đống rơm để làm việc thì thấy Ryokan trong đó. Ông ta kêu lên: "Ôi, Ryokan-sama, ông làm gì ở đây thế này?".

Thiền sư bèn đáp: “Suỵt, anh đừng nói lớn thế, bọn trẻ sẽ tìm thấy tôi mất!”.

Suốt cả đêm đó Ryokan đã ngồi đợi bọn trẻ! Sự hồn nhiền đó của ông mang đầy bản chất của thiền, bởi nó không phân biệt được giữa cái tốt và xấu, giữa cái này và cái khác. Sự ngây thơ đó được gọi là chân như và chân như chính là bản chất cốt lõi của sự ngoan đạo.